LANAFORM®

Luxury Up & Down

Oscilliating equipment

Oscillating plate | **Plateau oscillant** | **Oscillerende plaat**

Luxury Up & Down

User's Manual

Dear Customer,

We would like to thank you for the confidence you have shown towards LANAFORM and our Luxury Up & Down. Please read this manual carefully before using the unit, in particular the safety advice, to ensure that you use the unit correctly. Please keep this manual in a safe place, in case you need to refer to it in the future.

GENERAL SAFETY ADVICE

- Keep all packaging material out of the reach of children. Plastic bags may cause suffocation.
- Make sure that the unit is kept in good condition, and, before first using it, check that it is not damaged in any way. If this is the case, do not use it. Take the unit back to your reseller.
- This unit is not for use in a commercial environment.
- The reseller is not responsible for any damage caused by inappropriate use, nor for any intentional damage.
- Never disconnect the unit by pulling on the cable.
- This massage equipment is NOT suitable for use by children.
- Do not jump on the platform, as this may damage the unit.
- f there is any visible damage, do not use the unit. Disconnect it and contact a technician. The unit may be liable to cause electrocution.
- Never try to repair the unit yourself. Contact the reseller or Customer Service.
- Switch off and disconnect the unit after each use.
- Switch off and disconnect the unit before cleaning it.
- f you use the unit on a carpeted floor, check that the air vents are not obstructed.
- Do not use the unit on a vinyl-covered surface.
- It is recommended that you perform some warm-up exercises before using the unit.
- The speed and length of exercises should be increased progressively.
- The unit must only be used by one person at a time.
- Women who are pregnant or are fitted with an IUD (Intra Uterine Device) must NOT use the unit.
- If you feel unwell, or if you feel dizzy, stop using the unit immediately. Consult your doctor without delay if you feel ill, if you have any pain in your joints or elsewhere, if your heart rate increases abnormally or if you have any other abnormal symptoms.
- If you have not done any sport for a long time or if you have a heart, circulatory or orthopaedic condition, check with your doctor before using the unit.
- Keep the unit in a dry place, away from any source of water, and check that the electrical components are not damp.
- Clean the unit using a damp cloth and non-chemical detergent.
- This unit must not be used by children, nor by persons with reduced physical, sensorial or mental capacities, or by persons lacking experience or knowledge unless they have been provided, by a person in charge of safety, with supervision or prior instructions concerning the use of the unit.
- Do not allow children to play with the unit.
- If the electrical power cable is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its technical service or any suitably qualified person, to avoid any risk.

WARNING!

- It is dangerous to dismantle the unit yourself.
- It is dangerous to put your hand in the gap below the platform.
- To avoid either damaging the unit or making it noisy, do not move your centre of gravity to the edge of the platform.

RESTRICTIONS ON USE

1) Do not use the unit if you suffer from mental illness.
2) Do not use the unit if you are ill.
3) Children must not use the unit.
4) Women must not use the unit if they are pregnant or menstruating.

OPERATING PRINCIPLES

The technology used in the Luxury Up & Down is based upon innovative technology: it reproduces an oscillating movement. The base plate moves in two dimensions: Up-Down. This works out the muscles exactly as if they were in action during physical or muscle-building activity, but much more effectively. In fact, the energy is expended in depth and not just at the surface. Save time and increase results during a traditional exercise session, in a much shorter time than with traditional activities, while avoiding any risk of injury to your body.

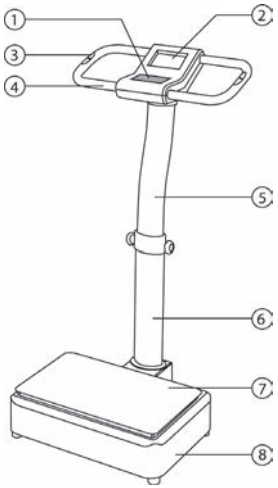
The different mode settings and variable intensity drive the motor according to a pre-determined protocol selected to satisfy the objectives of everybody (massage, physiotherapy, fitness training, fat burn-off, drainage, muscular tone, etc.).

EFFECTS ON THE ORGANISM

- Slimming and lipolysis effects
- Muscular micro-contractions promote heat production by your organism. You can thus use up calories and burn of fat.
- Stimulation by oscillation activates the blood circulation and increases oxygen exchange at muscular tissue level. It improves the elimination of toxins.
- Micro-contractions also create a taughtening effect on the superficial layers of the epidermis that improves skin quality.
- Improvement of blood circulation.

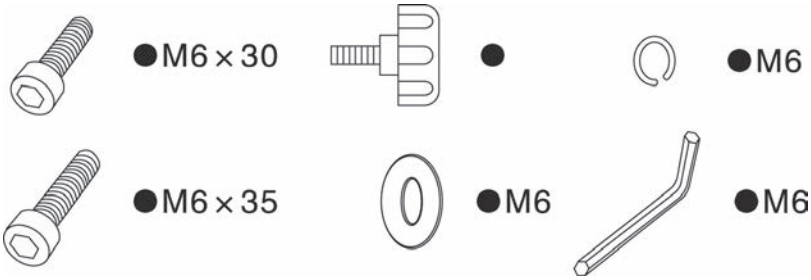
DESCRIPTION OF THE UNIT

1) Main control panel
2) Digital display
3) Heart rate sensors
4) Support bar
5) Upper column
6) Lower column
7) Platform
8) Base



ACCESSORIES

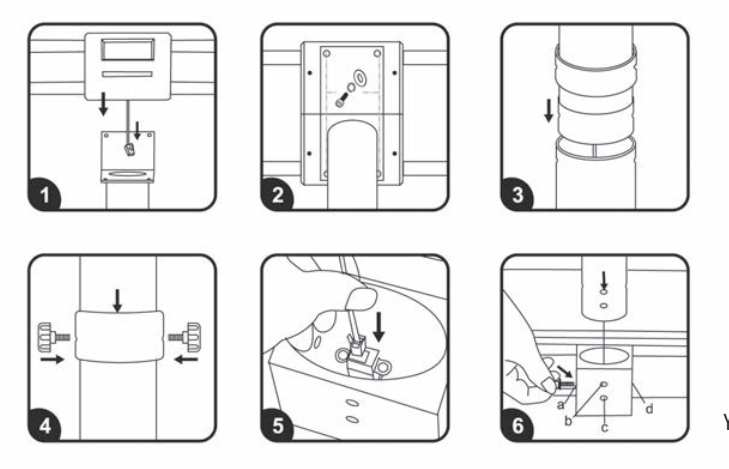
- 4 M6 x 30 bolts
- 4 M6 x 35 bolts
- 8 M6 washers
- 2 Locking knobs
- Screwdriver



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

When unpacking your Luxury Up & Down, check that none of the parts is missing. Also check that the unit has not been damaged in transport.

1) Place the support bar on top of the upper column and slide the connecting plug cable inside the column.
2) Attach the support bar to the upper column using four M6 x 35 bolts and M6 washers.
3) Insert the upper column into the lower column. Then lower the plastic cover. Lower the decorative ring to cover the connection between the two columns.
4) Carefully align the holes at the sides of each column and secure with the locking knobs.
5) Connect the power supply cable as shown in the diagram.
6) Insert the end of the lower column into the base of the unit such that the bolt holes are correctly aligned. Insert the M6 x 30 bolts with M6 washers into the holes in positions a, b, c and d and tighten them down

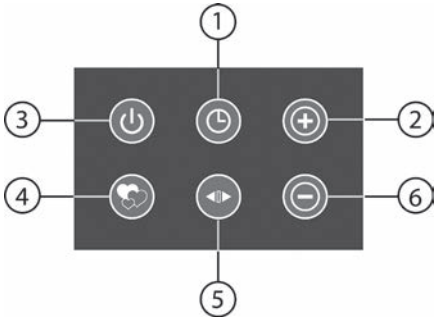


Your unit is ready for use.

CONTROLS

Main control panel

1) Time adjusting button
2) Button to increase intensity of oscillatory movement
3) On/Off button
4) Start button for "Heart rate" feature
5) Mode selection button
6) Button to decrease intensity of oscillatory movement

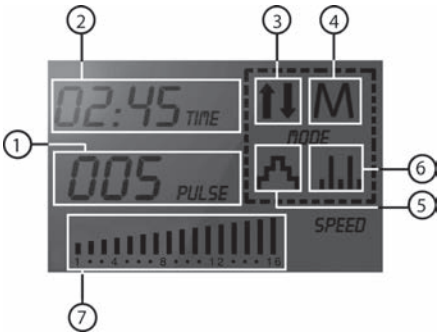


OPERATING INSTRUCTIONS

1) Connect the unit and switch it on using the switch at the back of the base. The unit is now in standby mode. Press the On/Off button. The unit will start to operate. If you press the button a second time, the unit will return to the standby mode.
2) Please read the "Controls" chapter for full details of the various functions available.
3) If you want to use the unit in the "upright" position, stand on the unit before switching it on.
4) If you prefer another position, it is better to ask another person to help you operate the controls, or to start "upright" and then change position.
5) For both your health and your safety, do not use the unit for more than 20 minutes per séance to avoid stressing your body.

DISPLAYS

1. Heart rate display
2. Operating time display
3. Manual mode display
4. Mode 1 display
5. Mode 2 display
6. Mode 3 display
7. Intensity level display on a scale of 1 to 16



MODES

Manual mode

In this mode, you can adjust the intensity of the oscillatory movement yourself. There are 16 intensity levels.

M1 Mode 1

The speed increases progressively (step by step) starting at level 1 and finishing at level 8. It then decreases progressively from level 8 to level 1. You can increase, or decrease the intensity limit setting (10, 12, 14 or 16) using the intensity selection buttons.

M2 Mode 2

The speed increases two levels at a time (2, 4, 6, 8, ...16) and then decreases by two levels at a time (16, 12, 11 ..... 1).

P3 Programme 3

The speed changes from intensity level 1 to 8 and then from 8 to 1 at intervals of 5 seconds. The minimum intensity limit is set to level 8; it may be increased up to level 16.

TECHNICAL DATA

- Model: Luxury Up & Down
- Reference: 57710
- Power supply: 220V~ 50Hz
- Maximum permitted load: 200kg

MAINTENANCE

Take care to switch off the unit before performing daily maintenance.

Never use formaldehyde or any other organic cleaner to clean the unit.

Use a soft, dry cloth rather than a damp cloth to clean the electrical switch and the base surround.

The unit may be damaged if any cleaning product seeps inside.

If the power supply cable is damaged, it must be replaced by a special cable or a complete electrical assembly available from the manufacturer or Customer Service.

LANAFORM® guarantees that this product is free of all manufacturing and material defects for a period of two years from the date of purchase, except under the following circumstances: the guarantee for this LANAFORM® product does not cover damage resulting from incorrect or improper use, accidental damage, the addition of an unapproved accessory, any modification to the product or any other situation outside the control of LANAFORM®.

LANAFORM® is not liable for any consequential or special damage.

All implicit guarantees covering product suitability are limited to a period of two years from the date of initial purchase.

On reception, LANAFORM® will, as it deems fit, repair or replace your product. In the event that this unit is repaired by any person other than the LANAFORM® Service Centre, the guarantee is null and void.

Luxury Up & Down

Manuel d'utilisation.

FR

Cher client,

Nous vous remercions de votre confiance envers LANAFORM et notre LUXURY UP & DOWN. Veuillez lire ce manuel attentivement avant usage, en particulier les consignes de sécurité, de façon à utiliser l'appareil correctement. Veuillez également conserver ce manuel, pour le relire au besoin.

CONSIGNES GENERALES DE SECURITE

- Conservez l'emballage hors de portée des enfants. Les sacs en plastiques comportent un risque d'étouffement.
- Assurez-vous que l'appareil reste en bon état et, avant de l'utiliser pour la première fois, vérifiez qu'il n'est pas endommagé. S'il l'est, ne l'utilisez pas. Reportez-le chez votre revendeur.
- Cet appareil ne peut être utilisé dans un contexte commercial.
- Le revendeur n'est pas responsable des dommages occasionnés par un traitement inapproprié, ni des dommages intentionnels.
- Ne débranchez jamais l'appareil en tirant sur le câble.
- Cet appareil de massage ne convient PAS aux enfants.
- Ne sautez pas sur la plate-forme, cela peut endommager l'appareil.
- En cas de dommage visible, n'utilisez plus l'appareil. Débranchez-le et prenez contact avec un technicien. L'appareil pourrait comporter un risque d'électrocution
- N'essayez jamais de réparer les dommages vous-même. Consultez votre revendeur ou le service clientèle.
- Après chaque usage, éteignez l'appareil et débranchez-le.
- Eteignez l'appareil et débranchez-le avant de le nettoyer.
- Si vous utilisez l'appareil sur un tapis, veillez à ce que les orifices d'aération ne soient pas masqués.
- N'utilisez pas l'appareil sur un revêtement de type vinyle.
- Il est recommandé de faire quelques exercices d'échauffement avant d'utiliser l'appareil.
- Augmentez la vitesse et la longueur des exercices progressivement.
- L'appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Les femmes enceintes ou portant un stérilet ne peuvent PAS utiliser l'appareil.
- Si vous vous sentez mal, si vous avez des vertiges, arrêtez immédiatement d'utiliser l'appareil. Consultez votre médecin sans tarder si vous vous sentez malade, si vous ressentez des douleurs aux articulations ou ailleurs, si votre pouls accélère de façon anormale ou si vous présentez tout autre symptôme anormal.
- Si vous n'avez plus pratiqué de sport depuis longtemps ou si vous avez un problème cardiaque, circulatoire ou orthopédique, consultez votre médecin avant d'utiliser l'appareil.
- Conservez l'appareil au sec, à l'abri de l'eau et veillez à ce que les éléments électriques ne soient pas humides.
- Nettoyez l'appareil avec un chiffon humide et un détergent non chimique.
- Cet appareil ne peut être utilisé par des enfants, ni des personnes présentant un handicap physique, neurologique ou mental, des personnes qui manquent d'expérience ou de connaissances en la matière, à moins qu'elles utilisent l'appareil sous la surveillance et les instructions d'une autre personne responsable de leur sécurité.
- Veillez à ce que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.
- Si le câble électrique est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service technique ou toute autre personne qualifiée, de façon à éviter tout risque.

ATTENTION !

- Il est dangereux de démonter l'appareil vous-même.
- Il est dangereux de mettre la main dans l'interstice de la plate-forme.
- Ne déplacez pas votre centre de gravité sur un côté de la plate-forme, pour ne pas endommager l'appareil et le rendre bruyant.

FR

INTERDICTIONS

1) Si vous souffrez d'un traumatisme psychique, n'utilisez pas l'appareil.
2) Si vous êtes malade, n'utilisez pas l'appareil.
3) Les enfants ne peuvent pas utiliser l'appareil.
4) Les femmes enceintes et en période de menstruations ne peuvent pas utiliser l'appareil.

PRINCIPE ET FONCTIONNEMENT :

La technologie utilisée dans le Luxury Up & Down, réside dans une nouvelle forme d'innovation : elle reproduit un mouvement oscillant. Le plateau travaille en 2 dimensions : Montée-Descente Les muscles sont sollicités exactement comme s'ils étaient mis en action lors d'une activité physique ou de musculation mais avec une efficacité beaucoup plus importante. En effet, le travail se fait en profondeur et pas seulement en surface ...

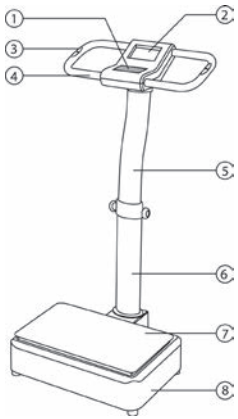
Gagnez du temps et augmentez les résultats obtenus lors d'une séance d'exercices traditionnels en préservant votre corps de tout risque de blessure en beaucoup moins de temps que lors d'une activité traditionnelle et sans aucun risque de blessure Les différents modes et l'intensité variable vont entraîner le moteur selon un protocole établi afin de répondre aux objectifs de chacun (massage, rééducation, remise en forme, brûlage des graisses, drainage, tonification musculaire, etc...)

LES EFFETS SUR L'ORGANISME

- Amincissement et effet lipolyse
- Les Micro contractions musculaires favorisent la production de chaleur de votre organisme. Vous dépenserez donc des calories, et brûlerez ainsi les graisses
- La stimulation par oscillation, active la circulation sanguine et augmente l'échange en oxygène aux niveaux des tissus musculaires. Elle contribue à une meilleure élimination des toxines.
- Les Micro contractions provoquent également l'effet « tenseur » sur les couches superficielles de l'épiderme permettant d'augmenter la qualité de la peau.
- Amélioration de la circulation sanguine

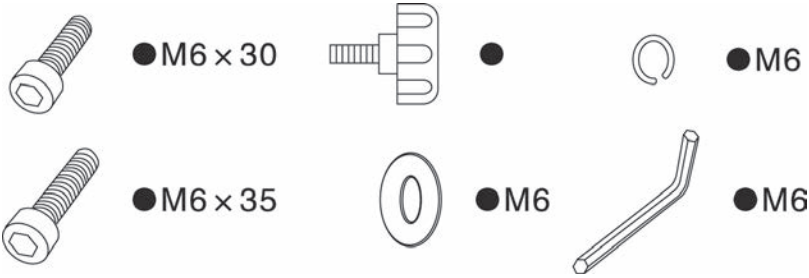
DESCRIPTIF DE L'APPAREIL

1) Panneau de commandes principal
2) Ecran digital
3) Capteurs de pulsation cardiaque
4) Volant
5) Colonne supérieure
6) Colonne inférieure
7) Plate-forme
8) Base



ACCESSOIRES

- 4 vis M6x30
- 4 vis M6x35
- 8 Rondelle M6
- 2 boutons de serrage
- Tourne Vis



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Lors du déballage de votre Club up and down, vérifiez que l'ensemble des pièces soit bien présent. Vérifiez également que l'appareil n'a subit aucun dommage suite au transport.

1) Placez le volant au dessus du tube supérieur et laissez glisser le câble de la fiche électrique à l'intérieur de celui –ci

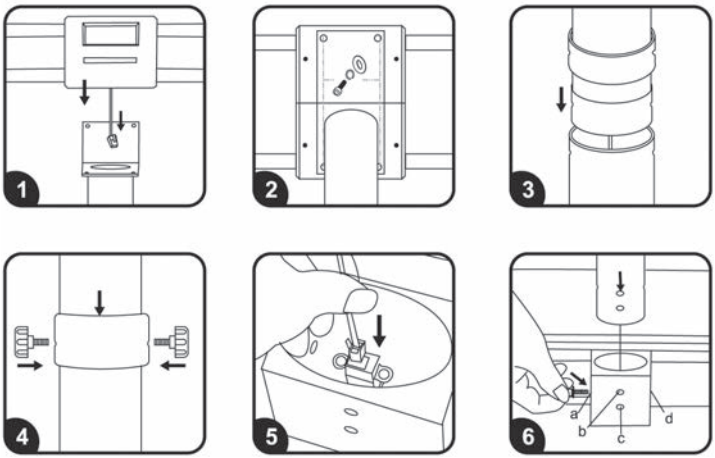
2) Fixez le volant au tube supérieur à l'aide des 4 vis M6x35 et des rondelles M6

3) Insérez le tube supérieur dans le tube inférieur Une fois les pièces en place, descendez le cache en plastique Abaissez l'anneau décoratif jusqu'à la jointure entre les deux colonnes.

4) Veillez à aligner les trous situés sur les côtés de chaque colonne afin de les fixer avec les boutons de serrage

5) Raccordez le câble électrique comme indiqué sur le dessin

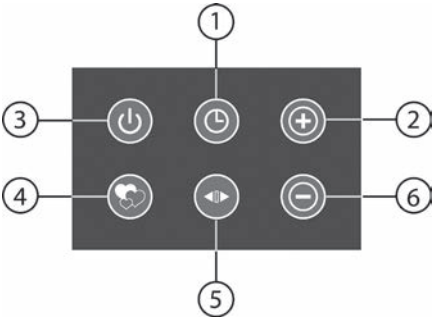
6) Insérez l'extrémité de la colonne inférieure dans la base de l'appareil jusqu'à ce que les trous des vis soient correctement alignés. Glissez les vis M6X30 dans les emplacements a, b, c et d avec les rondelles M6 dans les trous et serrez-les.



Votre appareil est prêt à fonctionner.

COMMANDES

1. Bouton de réglage du temps
2. Bouton augmentant l'intensité des mouvements oscillants
3. Bouton marche/arrêt
4. Bouton de mise en marche de la fonction « Fréquence cardiaque »
5. Bouton de sélection des modes
6. Bouton diminuant l'intensité des mouvements oscillants



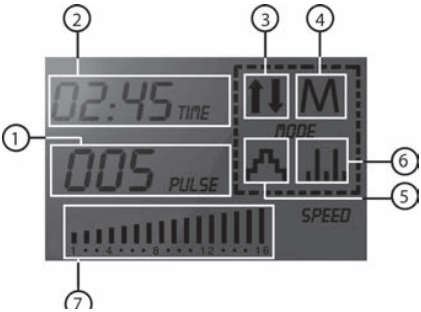
FR

MODE D'EMPLOI

1) Branchez l'appareil et actionnez l'interrupteur qui se trouve à l'arrière du socle. L'appareil est maintenant en veille. Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt. L'appareil commence à fonctionner. Si vous appuyez une seconde fois, il se remet en veille.
2) Veuillez vous reporter au chapitre « Commandes » pour utiliser les différentes fonctions.
3) Si vous désirez utiliser l'appareil en mode «debout», placez-vous dessus avant de le mettre en marche.
4) Si vous préférez une autre posture, il est préférable de demander à une autre personne de vous aider à utiliser les commandes ou de commencer debout, puis de changer de posture.
5) Pour votre santé et votre sécurité, n'utilisez pas l'appareil plus de 20 minutes par séance afin de ne pas trop solliciter votre corps.

ECRANS

1. Affichage des pulsations cardiaques
2. Affichages du temps de travail
3. Affichage du mode manuel
4. Affichage du mode 1
5. Affichage du mode 2
6. Affichage du mode 3
7. Affichage du niveau d'intensité allant de 1 à 16



MODES

Mode manuel

Dans ce mode, vous pouvez régler vous-même le niveau d'intensité des mouvements oscillants. Vous avez à votre disposition 16 niveaux d'intensité.

M1 Mode 1

La vitesse augmente de façon progressive (palier par palier) en commençant au niveau 1 pour terminer au niveau 8. Puis diminue de manière dégressive du niveau 8 au niveau 1. Vous pouvez augmenter, voir diminuer la limite du niveau d'intensité. (10 , 12, 14 ou 16) en utilisant les boutons de sélection d'intensité

M2 Mode 2

La vitesse augmente par palier de 2 niveaux d'intensité (2, 4, 6, 8, ...16), puis diminue par palier de 2 niveaux d'intensité (16, 12, 11, ...1)

P3 Programme 3

La vitesse passe alternativement du niveau d'intensité 1 à 8 et de 8 à 1 par intervalle de 5 secondes. La limite d'intensité minimal est situé au niveau 8 elle peut être augmentés jusqu'au niveau 16.

FR

DONNEES TECHNIQUES

- Modèle : Luxury Up & Down
- Référence : 57710
- Consommation : 230V~ 50Hz
- Puissance : 300W
- Charge max. autorisée : 200kg

ENTRETIEN

- Veillez à éteindre l'interrupteur et à débrancher l'appareil avant l'entretien quotidien.
- N'utilisez pas de formaldéhyde ou autre produit d'imprégnation organique pour nettoyer l'appareil.
- Utilisez un chiffon doux et sec plutôt qu'un chiffon humide pour nettoyer l'interrupteur électrique et le pourtour de la plate-forme.
- Une infiltration de produit nettoyant dans l'appareil peut l'endommager.
- Si le câble est endommagé, il doit être remplacé par un câble spécial ou une unité électrique complète, disponible auprès du fabricant ou du service clientèle.

LANAFORM® garantit par le présent que ce produit sera exempt de tout vice de matériau ou de fabrication pour une période de deux années à compter de sa date d'achat, à l'exclusion des spécifications suivantes ;

La garantie pour ce produit LANAFORM® ne couvrira pas les dommages causés à la suite de toute utilisation abusive ou inappropriée, de tout accident, de toute utilisation d'accessoire non autorisé, de toute modification apportée au produit ou de toute autre circonstance échappant au contrôle de LANAFORM®.

LANAFORM® ne peut être tenue pour responsable de tout type de dommages accessoires ou particuliers.

Dès réception, LANAFORM® réparera ou remplacera, suivant le cas, votre produit.Toute activité d'entretien de ce produit, confiée à toute personne autre que le Centre Service de LANAFORM®, rendra la présente garantie nulle et non avenue.

Luxury Up & Down

Gebruiksaanwijzing

Beste klant,

Wij danken u voor uw vertrouwen in LANAFORM en in onze LUXURY UP & DOWN. Lees deze handleiding a.u.b. aandachtig vóór gebruik, vooral de veiligheidsinstructies om het toestel correct te kunnen gebruiken. Bewaar ook deze handleiding om ze later zo nodig opnieuw te kunnen inzien.

DU

ALGEMENE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Buiten het bereik van kinderen en gehandicapten bewaren. Plastic zakken houden een gevaar voor verstikking in.
- Vergewis u ervan dat het toestel in goede staat blijft, en vooraleer het voor de eerste keer te gebruiken, moet u controleren of het niet beschadigd is. Anders mag u het toestel niet gebruiken en brengt u het terug naar uw verkoper.
- Dit toestel mag niet in een commerciële context gebruikt worden.
- De verkoper is niet aansprakelijk voor schade veroorzaakt door een onaangepaste behandeling, noch voor opzettelijke schade.
- Koppel het toestel nooit los van het net door aan het snoer te trekken.
- Dit massagetoestel is NIET geschikt voor kinderen.
- Spring niet op het platform om het toestel niet te beschadigen.
- Bij zichtbare schade mag u het toestel niet gebruiken. Ontkoppel het van het net en neem contact op met een technicus. Het toestel zou elektrocutiegevaar kunnen inhouden.
- Probeer nooit de schade zelf te herstellen, maar raadpleeg uw verkoper of de klantendienst.
- Schakel het toestel na elk gebruik uit en trek de stekker uit het stopcontact.
- Schakel het toestel uit en trek de stekker uit het stopcontact vooraleer het schoon te maken.
- Als u het toestel op een tapijt gebruikt, let er dan voor op dat de verluchtingsopeningen niet afgedekt zijn.
- Gebruik het toestel niet op een vloerbekleding van het vinyltype.
- Het wordt aanbevolen om enkele opwarmingsoefeningen te doen vooraleer het toestel te gebruiken.
- Verhoog de snelheid en de duur van de oefeningen geleidelijk.
- Het toestel mag slechts door een enkele persoon tegelijk gebruikt worden.
- Zwangere vrouwen of vrouwen met een spiraaltje mogen het toestel NIET gebruiken.
- Stop onmiddellijk als u zich misselijk voelt of last hebt van duizeligheid. Raadpleeg zo snel mogelijk uw arts als u zich ziek voelt, als u gewrichtspijnen of andere pijnen hebt, als uw pols abnormaal versnelt of als u een ander abnormaal symptoom gewaarwordt.
- Als u allang geen sport meer beoefend hebt of als u een probleem hebt aan het hart, met de bloedsomloop of orthopedisch, raadpleeg dan uw arts vooraleer het toestel te gebruiken.
- Bewaar het toestel droog en uit de buurt van water, en zorg ervoor dat de elektrische onderdelen niet nat worden.
- Maak het toestel schoon met een vochtige vod en een niet-chemisch detergens.
- Dit toestel mag niet gebruikt worden door kinderen, noch door personen met een fysieke, neurologische of mentale handicap, personen met gebrek aan ervaring of kennis terzake, tenzij ze het toestel gebruiken onder toezicht en volgens de instructies van een andere persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Zorg ervoor dat de kinderen niet met het toestel spelen.
- Als de elektrische kabel beschadigd is, moet hij - om elk risico te vermijden - vervangen worden door de fabrikant, zijn technische dienst of een andere vakman.

AANDACHT!

- Het is gevaarlijk om het toestel zelf te demonteren.
- Het is gevaarlijk om de handen in de spleet van de plaat te steken.
- Verplaats uw zwaartepunt niet op een kant van de plaat om het toestel niet te beschadigen waardoor het luidruchtiger zal worden.

VERBODEN

DU

1) Als u lijdt aan een psychisch trauma, gebruik het toestel dan niet.
2) Gebruik het toestel ook niet als u ziek bent.
3) Kinderen mogen het toestel niet gebruiken.
4) Zwangere vrouwen en vrouwen die hun menstruatie hebben, mogen het toestel niet gebruiken.

PRINCIPE EN WERKING:

De in de LUXURY UP & DOWN gebruikte technologie schuilt in een nieuwe vorm van innovatie: ze produceert een schommelende (oscillerende) beweging. De plaat werkt in 2 dimensies: Omhoog/omlaag - De spieren worden belast net zoals ze in actie zouden komen tijdens een fysieke activiteit of bij een spiertraining, maar met een veel grotere doeltreffendheid. Inderdaad, het werk gebeurt in de diepte en niet alleen aan het oppervlak ...

Win tijd en verbeter de resultaten die verkregen worden bij een behandeling met behulp van traditionele oefeningen en behoed uw lichaam in veel minder tijd dan bij een traditionele activiteit en zonder enig blessurerisico.

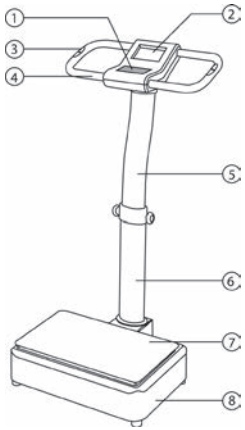
De motor werkt in verschillende werkwijzen en met veranderlijke intensiteit om te beantwoorden aan de individuele doelstellingen (massage, revalidatie, training, vetverbranding, drainage, versterken van de spieren enz.).

DE INVLOEDEN OP HET ORGANISME

- Vermagerings- en lipolyse-effect
- Microscopische spiercontracties bevorderen de productie van warmte van uw organisme. U zult dus calorieën verbruiken en vet verbranden
- Het stimuleren door oscillatie activeert de bloedsomloop en verhoogt de uitwisseling van zuurstof ter plaatse van de spierweefsels. Dit draagt bij tot een betere afvoer van de toxines.
- De microscopische contracties veroorzaken ook het «strekspiereffect" op de bovenste lagen van de opperhuid waardoor de kwaliteit van de huid kan verbeteren.
- Verbetering van de bloedsomloop

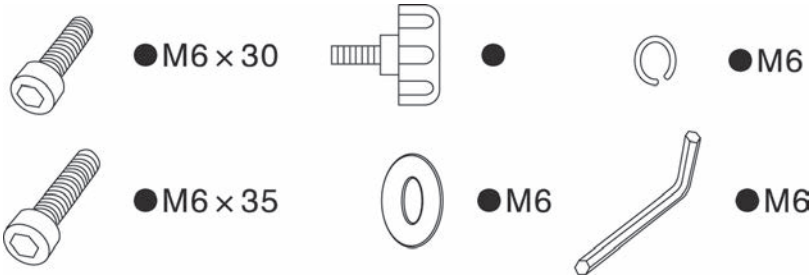
BESCHRIJVING VAN HET TOESTEL

1) Hoofdbedieningspaneel
2) Digitaal scherm
3) Hartslagmeters
4) Handgreep
5) Bovenste kolom
6) Onderste kolom
7) Platform
8) Voet



HULPSTUKKEN

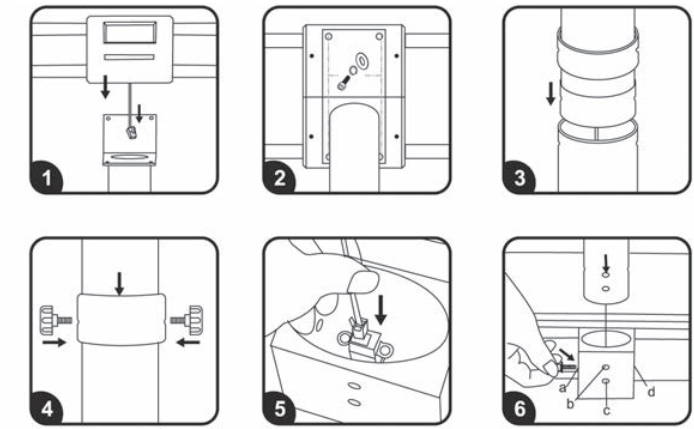
- 4 schroeven M6x30
- 4 schroeven M6x35
- 8 sluitringen M6
- 2 borgknoppen
- Schroevendraaier



MONTAGE-INSTRUCTIES

Controleer tijdens het uitpakken van uw LUXURY UP & DOWN of alle onderdelen wel degelijk aanwezig zijn. Controleer ook of het toestel geen transportschade heeft geleden.

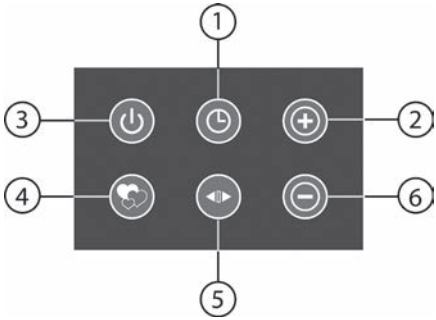
1) Plaats de handgreep boven op de bovenste buis aan en laat de kabel van de elektrische stekker erin glijden
2) Bevestig de handgreep op de bovenste buis met behulp van 4 schroeven M6x35 en sluitringen M6.
3) Steek de bovenste buis in de onderste. Eens de stukken op hun plaats zitten, laat u de plastic afdekking zakken. Laat de sierring zakken tot aan de verbinding tussen de twee kolommen.
4) Zorg ervoor dat alle gaten aan de zijkanten van elke kolom op één lijn liggen om ze vast te kunnen maken met de borgknoppen.
5) Sluit de elektrische kabel aan zoals op de tekening is opgegeven. Steek het uiteinde van de onderste kolom in de voet van het toestel totdat de schroefgaten correct uitgelijnd zijn. Schuif de schroeven M6X30 in de plaatsen a, b, c en d met de sluitringen M6 in de gaten en draai ze vast.



Uw toestel is nu gebruiksklaar.

BEDIENINGSELEMENTEN

Hoofdbedieningspaneel



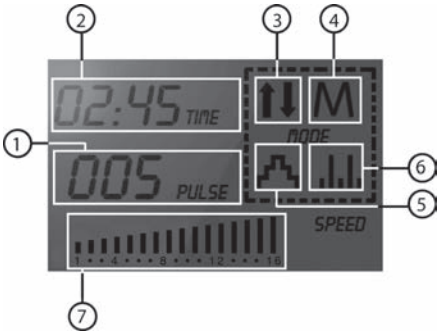
1. Tijdinstelknop
2. Knop om de intensiteit van de heen-en-weergaande beweging te verhogen
3. Aan/uit-knop
4. Startknop van de functie «Hartslagfrequentie»
5. Knop voor het kiezen van de werkwijzen
6. Knop om de intensiteit van de heen-en-weergaande beweging te verlagen

DU

GEBRUIKSAANWIJZING

1. Sluit het toestel aan en bedien de schakelaar die zich op de achterkant van de sokkel bevindt. Het toestel staat nu in de paraatstand. Druk op de Aan/Uit-knop. Het toestel begint te werken. Als u een tweede keer drukt, gaat het toestel weer over naar de paraatstand.
2. Zie hoofdstuk «Bedieningselementen» om de verschillende functies te gebruiken.
3. Als u het toestel in de modus «staan» wilt gebruiken, ga er dan op staan vooraleer het toestel in werking te stellen.
4. Als u een andere houding verkiest, is het te verkiezen om een andere persoon te vragen u te helpen bij het gebruik van de bedieningselementen of staand te beginnen en dan van houding te veranderen.
5. Gebruik voor uw gezondheid en uw veiligheid het toestel niet langer dan 20 minuten per behandeling om uw lichaam niet te veel te belasten.

SCHERMEN



1. Weergave van de hartslag
2. Weergave van de gebruikstijd
3. Weergave handbediening
4. Weergave werkwijze 1
5. Weergave werkwijze 2
6. Weergave werkwijze 3
7. Weergave van de intensiteit, gaande van 1 tot 16

WERKWIJZEN

Handbediening

In deze modus kunt u zelf de intensiteit van de heen-en-weergaande bewegingen regelen. U kunt tussen 16 intensiteiten kiezen.

M1 Modus 1

De snelheid neemt langzaam toe (stapsgewijs) en begint bij niveau 1 om te eindigen bij niveau 8, en vermindert daarna van niveau 8 weer naar niveau 1. U kunt de maximale intensiteit verhogen of verlagen (10 , 12, 14 of 16) met de knoppen voor de intensiteitskeuze

M2 Modus 2

De snelheid verhoogt stapsgewijs met telkens 2 intensiteitsniveaus (2, 4, 6, 8 ... 16), en vermindert daarna weer met telkens 2 intensiteitsniveaus (16, 12, 11 ... 1)

P3 Programma 3
De snelheid gaat afwisselend van intensiteitsniveau 1 tot 8 en van 8 tot 1 telkens met 5 seconden ertussen.
De minimale intensiteit komt overeen met het cijfer 8 en kan vermeerderd worden tot niveau 16.

TECHNISCHE GEGEVENS

- Model: Luxury Up & Down
- Referentie : 57710
- Aansluitwaarden: 220 V ~ 50Hz
- Vermogen: 300 W
- Max. toegestane belasting: 200 kg

ONDERHOUD

- Zet de schakelaar uit en trek de stekker uit het stopcontact alvorens het dagelijkse onderhoud te doen.
- Gebruik geen formaldehyde of ander organisch impregnatieproduct om het toestel schoon te maken.
- Gebruik liever een zachte, droge vod dan een vochtige doek om de elektrische schakelaar en de omtrek van het platform te reinigen.
- Als reinigingsmiddel in het toestel insijpelt, kan dit het toestel beschadigen.
- Een beschadigd snoer moet vervangen worden door een speciale kabel of een volledige elektrische eenheid, die verkrijgbaar is bij de fabrikant of de klantendienst.

LANAFORM® garandeert dit product tegen materiaal- en fabricagefouten gedurende een periode van twee jaar vanaf de aankoopdatum, met uitsluiting van de volgende beperkingen.

De garantie voor dit LANAFORM®-product zal geen schade dekken die veroorzaakt wordt door een slecht of ongepast gebruik van het toestel, een ongeluk, het gebruik van niet-toegestane accessoires, alle aanpassingen van het product of elke andere omstandigheid die aan de controle van LANAFORM® ontsnapt.

LANAFORM kan niet aansprakelijk worden gesteld voor alle bijkomende schade, voor alle gevolgschade of bijzondere schade.

Bij ontvangst zal LANAFORM® uw product herstellen of vervangen, naargelang het geval. Elk onderhoud van het product, toevertrouwd aan iemand anders dan het Service Center van LANAFORM zal deze garantie van nul en gener waarde maken.

Luxury Up & Down

Manual de utilización

Estimado cliente,

Le agradecemos por su confianza en LANAFORM y nuestro LUXURY UP & DOWN. Antes de la utilización, sírvase leer este manual con atención, de modo especial las instrucciones de seguridad y para la utilización correcta del aparato. Asimismo, conserve a mano este manual para releerlo en caso de necesidad.

INSTRUCCIONES GENERALES DE SEGURIDAD

SP

- Coloque el embalaje fuera del alcance de los niños. Las bolsas de plástico implican un riesgo de asfixia.
- Asegúrese de que el aparato permanezca en buen estado y, antes de utilizarlo por la primera vez, asegúrese de que no esté dañado. Si lo estuviera, no lo utilice. Llévelo donde su revendedor.
- Este aparato no puede ser utilizado en un contexto comercial.
- El revendedor no es responsable de los daños ocasionados por un tratamiento no adecuado, ni por daños intencionales.
- No desconecte nunca el aparato jalando por el cable.
- Este aparato de masaje NO es adecuado para los niños.
- No salte sobre la plataforma, eso puede dañar el aparato.
- En caso de daño visible, no utilice el aparato. Desconéctelo y tome contacto con un técnico. El aparato podría conllevar un riesgo de electrocutarse.
- No trate nunca de reparar los daños usted mismo. Consulte su revendedor o el servicio al cliente.
- Cuando se termine su sesión, apague el aparato y desconéctelo.
- Apague el aparato y desconéctelo antes de limpiarlo.
- Si llegara a utilizar el aparato sobre un tapiz, asegúrese de que los orificios de aireación no lleguen a taparse.
- No utilice el aparato sobre un revestimiento de tipo vinilo.
- Se recomienda hacer algunos ejercicios de precalentamiento antes de utilizar el aparato.
- Aumente la velocidad y la duración de los ejercicios de manera progresiva.
- El aparato no puede ser usado más que por una sola persona a la vez.
- Las mujeres embarazadas o que utilizan un esterilet NO pueden utilizar este aparato.
- Si llegara a sentirse mal, si tuviera vértigos, detenga inmediatamente la utilización del aparato. Consulte su médico sin tardanza si se sintiera enfermo(a), si sintiera dolores a las articulaciones o en otra parte, si su pulso se acelerase de manera anormal o si sintiera cualquier otro síntoma anormal.
- Si no hubiera practicado deporte después de un largo período de tiempo o si tuviera un problema cardiaco, circulatorio u ortopédico, consulte su médico antes de utilizar este aparato.
- Conserve el aparato en un lugar seco, protegido del agua y cuide que los elementos eléctricos no se humedezcan.
- Limpie el aparato con un trapo húmedo y un detergente no químico.
- Este aparato no puede ser utilizado por niños, ni por personas que presente una minusvalía física, neurológica o mental; tampoco por personas sin experiencia o conocimiento en la materia; a menos que estas personas utilicen el aparato bajo la supervisión y siguiendo las instrucciones de otra persona responsable de su seguridad.
- Procure que los niños no jueguen con el aparato.
- Si se dañase el cable eléctrico, éste debe ser reemplazado por el fabricante, su servicio técnico o por cualquier otra persona calificada, de modo que se evite cualquier riesgo.

ATENCIÓN!

• Es peligroso que desmonte usted mismo el aparato.

• Es peligroso meter la mano en el intersticio de la plataforma.

• No desplace su centro de gravedad hacia un costado de la plataforma, para no dañar el aparato ni hacerlo ruidoso.

PROHIBICIONES

1) Si sufre de un traumatismo psíquico, no utilice el aparato.

2) Si está enfermo, no utilice el aparato.

3) Los niños no pueden utilizar el aparato.

4) Las mujeres embarazadas y en período de menstruación no pueden utilizar el aparato.

SP

PRINCIPIO Y FUNCIONAMIENTO

La tecnología utilizada en el Luxury Up & Down, consiste en una nueva forma de innovación: reproduce un movimiento oscilante. El plato trabaja en 2 dimensiones: Subida-Bajada Los músculos se solicitan exactamente como si estuvieran en acción durante una actividad física o de musculación, pero con una eficiencia mucho más importante. En efecto, el trabajo se hace en profundidad y no tan sólo en la superficie ...

Gane tiempo y aumente los resultados obtenidos durante una sesión de ejercicios tradicionales, protegiendo su cuerpo de cualquier riesgo de herida, en mucho menos tiempo que en el caso de una actividad tradicional y sin ningún riesgo de herida. Las diferentes modalidades y la intensidad variable van a guiar el motor según un protocolo establecido, con el objeto de responder a los objetivos de cada uno (masaje, reeducación, condición física, quema de grasas, drenaje, tonificación muscular, etc.)

LOS EFECTOS SOBRE EL ORGANISMO

• Adelgazamiento y efecto lipólisis

• Las Micro contracciones musculares favorecen la producción de calor de su organismo. Por consiguiente, gastará calorías y quemará así las grasas.

• La estimulación por oscilación, activa la circulación sanguínea y aumenta el intercambio de oxígeno a los niveles de los tejidos musculares. Contribuyendo así a una mejor eliminación de las toxinas.

• Las Micro contracciones provocan al mismo tiempo el efecto « tensor » en las capas superficiales de la epidermis, permitiendo mejorar la calidad de la piel.

• Mejoramiento de la circulación sanguínea.

DESCRIPCIÓN DEL APARATO

1) 1Panel de mando principal

2) Pantalla digital

3) Sensores de pulsaciones cardiacas

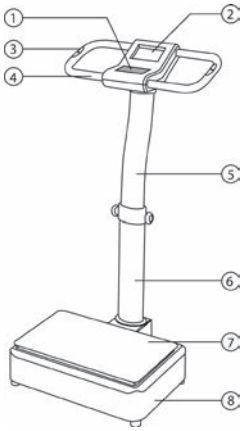
4) Volante

5) Columna superior

6) Columna inferior

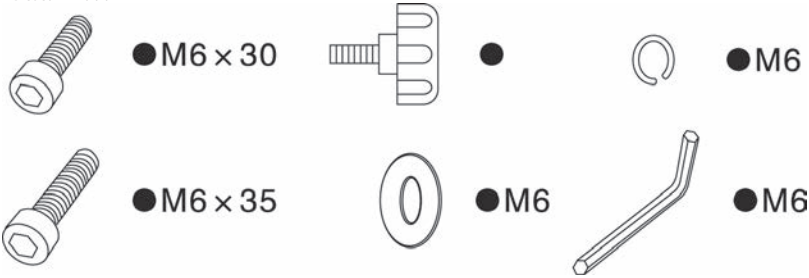
7) Plataforma

8) Base



ACCESORIOS

- 4 tornillos M6x30
- 4 tornillos M6x35
- 8 arandelas M6
- 2 botones de apriete
- Destornillador



SP

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Al momento de desembalar su Club up and down, verifique que todas las piezas estén bien presentes. Verifique asimismo que el aparato no haya sufrido ningún daño provocado por el transporte.

1) Coloque el volante encima del tubo superior y deslice el cable del enchufe eléctrico por el interior de dicho tubo.

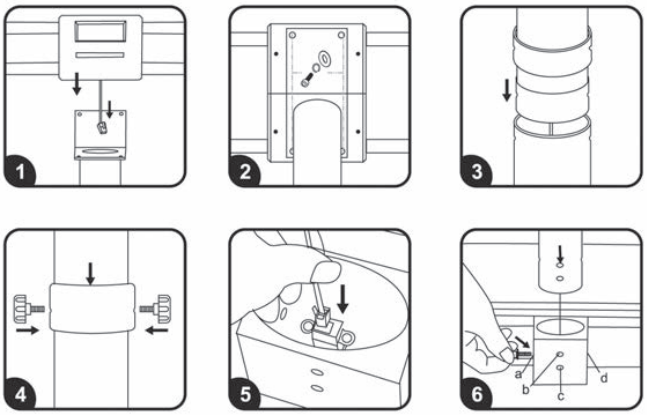
2) Fije el volante al tubo superior por medio de los 4 tornillos M6x35 y arandelas M6.

3) Introduzca el tubo superior en el tubo inferior. Una vez que las piezas estén en su lugar, baje la cubierta de plástico. Baje el anillo decorativo hasta la juntura entre las dos columnas.

4) Alinee a continuación los orificios situados a los costados de cada columna, con el objeto de fijarlos con los botones de apriete.

5) Conecte el cable eléctrico y colóquelo tal como se indica en el dibujo.

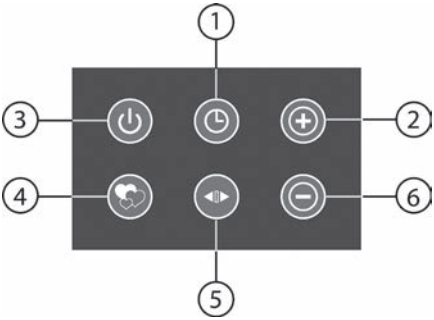
6) Introduzca el extremo de la columna inferior en la base del aparato, hasta que los orificios de los tornillos estén correctamente alineados. Deslice los tornillos M6X30 en los emplazamientos a, b, c y d con las arandelas M6 en los orificios y, luego, proceda al apriete.



Su aparato está listo para funcionar.

MANDOS

Panel de mando principal



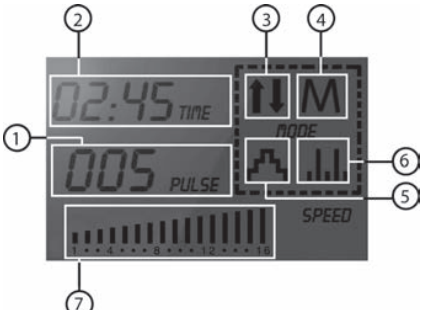
1. Botón para regulación del tiempo
2. Botón que aumenta la intensidad de los movimientos oscilantes
3. Botón Marcha/Detención
4. Botón de puesta en marcha de la función « Frecuencia cardiaca »
5. Botón de selección de las modalidades
6. Botón que disminuye la intensidad de los movimientos oscilantes

SP

MODO DE EMPLEO

1) Conecte el aparato y accione el interruptor que se encuentra en la parte posterior del zócalo. El aparato está ahora en modo de espera. Pulse sobre el botón Marcha/Detención. El aparato comienza a funcionar. Si pulsa una segunda vez, el aparato vuelve al modo en espera.
2) Vaya al capítulo « Mandos » para la utilización de las diferentes funciones.
3) Si desea utilizar el aparato en la modalidad "de pie", póngase encima antes de la puesta en marcha.
4) Si prefiere otra postura, es preferible que le pida a otra persona la ayuda para utilizar los mandos o comience de pie, luego cambie de postura.
5) Por su salud y su seguridad, no utilice el aparato más de 20 minutos por sesión, con el objeto de no exigirle demasiado a su cuerpo.

PANTALLAS



1. Visualización de las pulsaciones cardiacas
2. Visualización del tiempo de trabajo
3. Visualización del modo manual
4. Visualización del modo 1
5. Visualización del modo 2
6. Visualización del modo 3
7. Visualización del nivel de intensidad que va de 1 a 16

MODALIDADES

Modo manual

En este modo puede regular usted mismo el nivel de intensidad de los movimientos oscilantes. Tiene a su disposición 16 niveles de intensidad.

M1 Modo 1

La velocidad aumenta de manera progresiva (gradualmente) comenzando por el nivel 1 para terminar en el nivel 8. Posteriormente, disminuye de manera progresiva desde el nivel 8 hasta el nivel 1.

Usted puede modificar el límite del nivel de intensidad, sea aumentándolo sea disminuyéndolo. (10 , 12, 14 ó 16) utilizando para ello los botones de selección de intensidad.

M2 Modo 2

La velocidad aumenta por tramo de 2 niveles de intensidad (2, 4, 6, 8...16), después disminuye por tramo de 2 niveles de intensidad (16, 12, 11, ...1)

P3 Programa 3

La velocidad pasa alternativamente del nivel de intensidad 1 a 8 y de 8 a 1 en un intervalo de 5 segundos. El límite de intensidad mínimo se sitúa al nivel 8 y se puede aumentar hasta el nivel 16.

DATOS TÉCNICOS

- Modelo: Luxury Up & Down
- Referencia: 57710
- Consumo: 220V~ 50Hz
- Potencia: 300W
- Carga máx. autorizada: 200kg

SP

MANTENIMIENTO

- Antes de efectuar el mantenimiento diario, apague el interruptor y desconecte el aparato.
- No utilice formaldehído ni otro producto de impregnación orgánico para limpiar el aparato.
- Utilice un trapo suave y seco, más bien que un trapo húmedo para limpiar el interruptor eléctrico y el contorno de la plataforma.
- Una infiltración de producto de limpieza en el aparato puede dañarlo.
- Si el cable estuviera dañado, se debe reemplazar por un cable especial o una unidad eléctrica completa, disponible donde su fabricante o su servicio al cliente.

LANAFORM® garantiza por la presente que este producto no tiene ningún defecto de material ni de fabricación durante un período de dos años, a partir de la fecha de su compra, con excepción de las especificaciones siguientes:

La garantía sobre este producto LANAFORM® no cubre los daños provocados como consecuencia de cualquier utilización abusiva o incorrecta, de un accidente, de la utilización de un accesorio no autorizado, de cualquiera modificación aportada al producto o de cualquier otra circunstancia que escape al control de LANAFORM®.

LANAFORM no puede ser considerado responsable de cualquier tipo de daños accesorios o particulares.

A partir de la recepción, LANAFORM® reparará o reemplazará, según venga al caso, su producto. Cualquier actividad de mantenimiento de este producto que se confíe a cualquier persona diferente del Centre Service de LANAFORM®, hará que la presente garantía se vuelva nula y no ocurrida.

Luxury Up & Down

Bedienungsanleitung

Lieber Kunde,

wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen, das Sie in LANAFORM und unseren Luxury Up & Down setzen. Lesen Sie dieses Handbuch vor dem Gebrauch – vor allem die Sicherheitsanweisungen – aufmerksam, damit Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Bewahren Sie dieses Handbuch für den eventuellen späteren Gebrauch auf.

ALLGEMEINE SICHERHEITSANWEISUNGEN

- Bewahren Sie die Verpackung außer Reichweite von Kindern auf. Die Kunststoffbeutel stellen ein Erstickungsrisiko dar.
- Halten Sie das Gerät stets in gutem Zustand und prüfen Sie vor der ersten Benutzung nach, ob es nicht in irgendeiner Weise beschädigt ist. Wenn es beschädigt ist, benutzen Sie es bitte nicht, sondern bringen es zu Ihrem Händler zurück.
- Dieses Gerät darf nicht zu geschäftlichen Zwecken verwendet werden.
- Der Händler übernimmt keine Haftung für Schäden infolge der unsachgemäßen Behandlung des Gerätes und für beabsichtigte Beschädigungen des Gerätes.
- Zum Ausschalten des Gerätes niemals das Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
- Dieses Massagerät ist NICHT für Kinder geeignet.
- Springen Sie nicht auf die Plattform. Dies kann das Gerät nämlich beschädigen.
- Bei sichtbaren Schäden das Gerät nicht weiter benutzen. Nehmen Sie es vom Netz und rufen Sie einen Fachmann. Das Gerät könnte nämlich ein Stromschlagrisiko in sich bergen.
- Versuchen Sie nie, selber Schäden zu beheben, sondern ziehen Sie Ihren Händler oder den Kundendienst zu Rate.
- Nach jedem Gebrauch ist das Gerät auszuschalten und vom Stromnetz zu nehmen.
- Das Gerät vor dem Säubern ausschalten und vom Stromnetz nehmen.
- Wenn Sie das Gerät auf einem Teppich benutzen, achten Sie darauf, dass die Lüftungsschlitze nicht verstopft sind.
- Benutzen Sie das Gerät nicht auf einem vinylartigen Bodenbelag.
- Es empfiehlt sich, einige Übungen zum Aufwärmen vor der Benutzung des Gerätes zu machen.
- Steigern Sie allmählich die Geschwindigkeit und die Dauer der Übungen.
- Das Gerät darf nur von einer einzigen Person gleichzeitig benutzt werden.
- Schwangere oder Frauen mit einem Diaphragma dürfen das Gerät NICHT benutzen.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen oder unter Schwindel leiden, benutzen Sie das Gerät nicht mehr. Wenden Sie sich unverzüglich an einen Arzt, wenn Sie sich krank fühlen oder Schmerzen an den Gelenken oder an anderen Körperstellen spüren, Ihr Puls sich anormal beschleunigt oder Sie unter einem anderen ungewöhnlichen Symptom leiden.
- Wenn Sie seit langem keinen Sport mehr getrieben haben oder wenn Sie ein Herzproblem, Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, ziehen Sie Ihren Arzt vor der Benutzung des Gerätes zu Rate.
- Bewahren Sie das Gerät trocken, fernab von Wasser, auf und achten Sie darauf, dass die elektrischen Teile nicht der Feuchtigkeit ausgesetzt sind.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch oder einem nicht chemischen Putzmittel.
- Dieses Gerät darf nicht von Kindern und von Personen mit einer körperlichen, neurologischen oder geistigen Behinderung und nicht von Personen, denen es an Erfahrung oder Kenntnis in der Anwendung des Gerätes fehlt, benutzt werden, außer unter der Aufsicht und gemäß den Anweisungen einer anderen Person, die für ihre Sicherheit die Verantwortung übernommen hat.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit diesem Gerät spielen.
- Wenn das Stromkabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, dessen Kundendienst oder jedem anderen Fachmann ausgewechselt werden, damit jedwedes Risiko vermieden wird.

WICHTIGE HINWEISE:

- Es ist gefährlich, das Gerät selber zu zerlegen oder zu reparieren.
- Es ist gefährlich, mit der Hand in den Zwischenraum unter der Plattform zu greifen.
- Verlagern Sie niemals Ihren Schwerpunkt auf eine Seite der Plattform, da dies Schäden am Gerät hervorruft und das Gerät zu lärmen beginnt.

VERBOTE

1) Wenn Sie unter einem Trauma seelischer Natur leiden, benutzen Sie das Gerät nicht.
2) Wenn Sie krank sind, benutzen Sie das Gerät nicht.
3) Kinder dürfen das Gerät nicht benutzen.
4) Schwangere und Frauen, die die Regel haben, dürfen das Gerät nicht benutzen.

PRINZIP UND FUNKTIONSWEISE:

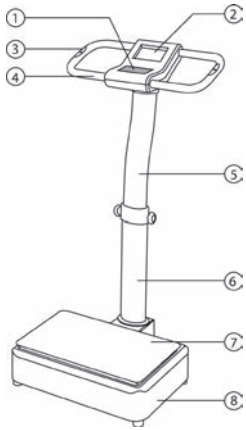
GE

Die Technologie, die im Falle des Luxury Up & Down zum Tragen kommt, ist im Grunde eine bisher ungekannte Neuerung. Sie reproduziert eine Pendelbewegung. Die Plattform ist für zwei Richtungen – Heben und Senken – ausgelegt. Die Muskeln werden so beansprucht als würden sie bei einer körperlichen Tätigkeit oder beim Aufbau von Muskeln benutzt, aber wesentlich effizienter. Es ist nämlich so, dass das Gerät in die Tiefe wirkt, nicht allein an der Oberfläche... Sie sparen Zeit und verbessern die Ergebnisse, die Sie bei üblichen körperlichen Übungen erzielt hätten. Ihr Körper wird von Verletzungen geschützt. Sie brauchen also weniger Zeit als bei herkömmlichen Aktivitäten und gehen jedem Verletzungsrisiko aus dem Weg.

Die einzelnen Modi und die variable Intensität treiben den Motor gemäß einem festen Protokoll an, so dass den Zielsetzungen jedes Benutzers entsprochen wird (Massage, Rehabilitation, Konditionsaufbau, Verbrennung von Fetten, Dränage, Muskeltraining usw.).

WIRKUNGEN AUF DEN ORGANISMUS

- Gewichtsverlust und Fettauflösung
- Die Mikrokontraktionen der Muskeln begünstigen die Erzeugung von Wärme in Ihrem Körper. Sie verbrauchen auf diese Weise Kalorien und verbrennen überschüssige Fette.
- Die Stimulierung durch das Pendeln regt den Blutkreislauf an und erhöhte den Austausch von Sauerstoff in den Muskelgeweben. Sie trägt auf diese Weise zu einer besseren Abfuhr der Toxine bei.
- Die Mikrokontraktionen erzeugen außerdem einen „spannenden Effekt" auf die oberen Schichten der Epidermis und steigern auf diese Weise die Qualität der Haut.
- Auch der Blutkreislauf wird verbessert.

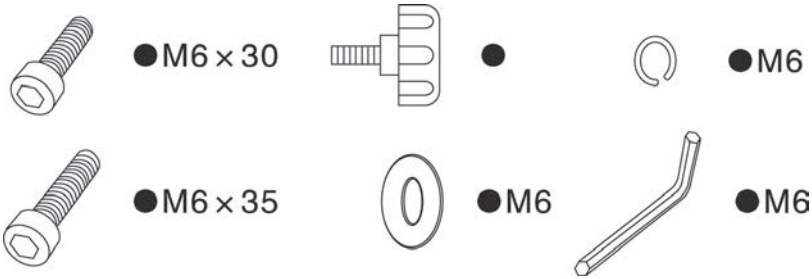


BESCHREIBUNG DES GERÄTES

1) Hauptbedienungstafel
2) Digitalschirm
3) Pulsmessfühler
4) Lenker
5) Oberer Säulenteil
6) Unterer Säulenteil
7) Plattform
8) Basis

ZUBEHÖRTEILE

vier M6 x 30 Schrauben
vier M6 x 35 Schrauben
acht M6-Beilagen
zwei Spannschrauben
ein Schraubenzieher

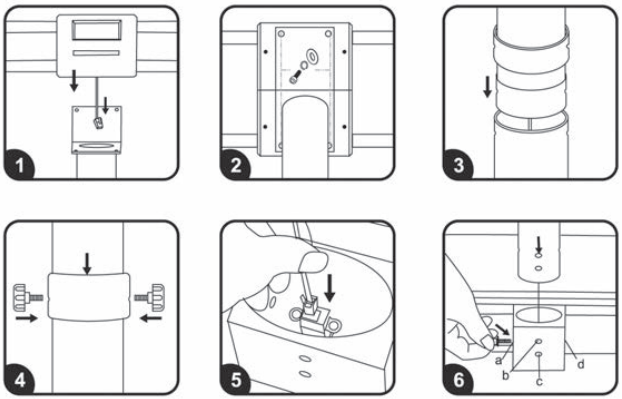


GE

ANWEISUNGEN FÜR DEN ZUSAMMENBAU

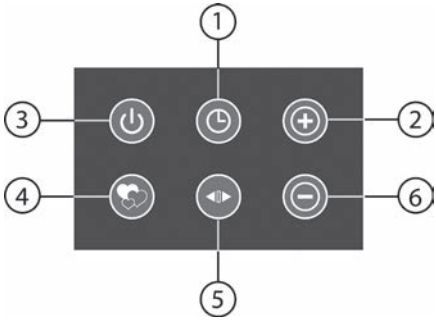
Beim Auspacken Ihres Club Up and Down prüfen Sie bitte nach, ob auch alle Teile vorhanden sind. Untersuchen Sie ebenfalls das Gerät auf irgendwelche Transportschäden.

1) Bringen Sie den Lenker über dem oberen Rohr an und lassen Sie das Stromkabel ins Innere dese oberen Rohres hineingleiten.
2) Befestigen Sie den Lenker am oberen Rohr mit vier M6x35-Schrauben und M6-Beilagen.
3) Führen Sie das obere Rohr ins untere Rohr ein. Nachdem all diese Teile angebracht sind, ziehen Sie den Kunststoffschutz ab und senken den Zierring bis zur Stoßfuge zwischen beiden Rohrabschnitten.
4) Achten Sie darauf, dass die Öffnungen an den Seiten jedes Rohres fluchten, damit die Rohre mit den Spannschrauben verbunden werden können.
5) Schließen Sie das Stromkabel entsprechend den Angaben in der Zeichnung an.
6) Führen Sie das Ende des unteren Rohres in den Sockel des Gerätes ein, bis die Schraublöcher perfekt in der Fluchtlinie liegen. Führen Sie die M6x30-Schrauben an den Stellen a, b, c und d mit den M6-Beilagen in die Schrauböffnungen ein und ziehen Sie die Schrauben mit ihren Beilagen fest an.



Ihr Gerät ist jetzt einsatzbereit.

BEDIENUNGEN



Hauptbedienungstafel

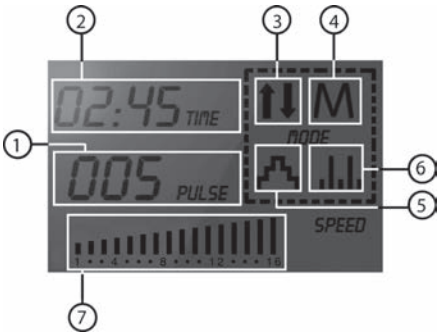
1. Knopf für die Zeiteinstellung
2. Knopf für die Steigerung der Intensität der Schwingungen
3. Ein-Aus-Knopf
4. Knopf für die Aktivierung der Funktion „Herzschlagfrequenz“ (Puls)
5. Knopf für die Wahl der Modi
6. Knopf für die Senkung der Intensität der Schwingungsbewegungen

GEBRAUCHSANWEISUNG

GE

1) Schließen Sie das Gerät an und betätigen Sie den Schalter auf der Rückseite des Sockels. Das Gerät ist nun in Bereitschaft. Drücken Sie auf den Ein-Aus-Taster. Das Gerät beginnt zu arbeiten. Wenn Sie den Taster nochmals drücken, versetzt es sich in den Bereitschaftszustand.
2) Die verschiedenen Funktionen werden im Kapitel „Bedienungen“ eingehend erläutert.
3) Wenn Sie sich für den Gerätebetriebsmodus „stehend“ entscheiden, stellen Sie sich vor dem Einschalten auf das Gerät.
4) Wenn Sie eine andere Haltung vorziehen, sollten Sie vorzugsweise einen Zweiten um Unterstützung bei der Verwendung der Bedienungen bitten oder aufrecht beginnen und danach (nach den entsprechenden Bedienungen) die gewünschte Haltung einnehmen.
5) Aus Gesundheits- und Sicherheitsgründen sollten Sie das Gerät pro Sitzung nicht länger als 20 Minuten benutzen. Sie könnten Ihren Körper ansonsten zu sehr beanspruchen.

ANZEIGEN



1. Anzeige der Herzschlagfrequenz (Puls)
2. Anzeigen der Arbeitsdauer
3. Anzeige des manuellen Modus
4. Anzeige von Modus 1
5. Anzeige von Modus 2
6. Anzeige von Modus 3
7. Anzeige der Schwingungsstärke von 1 bis 16

FUNKTIONSMODI

Manueller Modus

In diesem Modus können Sie selber die Intensität der Schwingungsbewegungen einstellen. Sie haben dazu 16 unterschiedliche Schwingungsstärken zur Wahl.

M1 Modus 1

Die Geschwindigkeit steigt schrittweise an (Stufe für Stufe), beginnend auf der Ebene 1 und endend auf der Ebene 8, und sinkt ebenfalls stufenweise von der Ebene 8 auf die Ebene 1. Sie können die Grenze der Intensität nach oben oder unten verlagern (10, 12, 14 oder 16). Dazu dienen die Knöpfe für die Intensitätswahl.

M2 Modus 2

Die Geschwindigkeit steigt um je 2 Intensitätsstufen (2, 4, 6, 8, ...16) und sinkt ebenfalls um je 2 Intensitätsstufen (16, 12, 11, ...1)

P3 Programm 3

Die Geschwindigkeit wechselt zwischen den Intensitäten 1 bis 8 und 8 bis 1 nach jeweils 5 Sekunden.

Die unterste Intensitätsschwelle befindet sich auf Stufe 8 und kann bis auf Stufe 16 angehoben werden.

TECHNISCHE ANGABEN

- Modell: Luxury Up & Down
- Artikelnr.: 57710
- Stromaufnahme: 220V~ 50Hz
- Leistung: 300W
- Höchstzulässige Belastung: 200 kg

UNTERHALT

Vor der täglichen Wartung den Schalter auf Aus stellen und das Gerät vom Stromnetz nehmen.

Benutzen Sie kein Formaldehyd oder anderes organisches Imprägnierprodukt für die Säuberung des Gerätes.

Nehmen Sie ein sanftes, trockenes statt eines feuchten Tuches für die Säuberung des Stromschalters und des Umfangs der Schwingplattform.

Beim Einsickern eines Reinigungsmittels ins Gerät kann das Gerät Schaden nehmen.

Ist das Kabel beschädigt, muss es ausgewechselt werden, entweder durch ein spezielles Kabel oder ein komplettes elektrisches Teil, das beim Hersteller oder Kundendienst erhältlich ist.

LANAFORM® garantiert hiermit, dass dieser Artikel frei von irgendwelchen Material- oder Konstruktionsfehlern ist, für einen Zeitraum von zwei Jahren ab dem Kaufdatum, unter Ausschluss folgender Situationen:

Die Garantie für diesen LANAFORM®-Artikel gilt nicht für Schäden, die infolge der Zweckentfremdung oder des anormalen Gebrauchs desselben, eines Unfalls, jedweder nicht genehmigter Nebenverwendung, jedweder Veränderung des Artikels oder jedweden Umstandes, der sich der gebührenden Kontrolle von LANAFORM® entzieht, entstanden sind.

LANAFORM® kann nicht für Nebenschäden oder spezielle Schäden zur Verantwortung gezogen werden.

Nach Eingang des schadhaften unter Garantie stehenden Artikels wird der Artikel von LANAFORM® je nach Fall repariert oder ersetzt. Durch jeden Unterhalt dieses Artikels seitens einer anderen Person als der Kundendienstzentrale von LANAFORM® wird die vorliegende Garantie hinfällig und nichtig.

Luxury Up & Down

Manuale d'uso

Gentile Cliente,

La ringraziamo per la fiducia riposta in LANAFORM e nell'apparecchio LUXURY UP & DOWN. Leggere attentamente il seguente manuale prima di utilizzare l'apparecchio, in particolare le precauzioni di sicurezza essenziali. Conservare il manuale per poterlo consultare in futuro.

PRECAUZIONI GENERALI DI SICUREZZA

- Conservare l'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. I sacchetti di plastica possono provocare il rischio di soffocamento.
- Verificare il buono stato dell'apparecchio e, prima di utilizzarlo per la prima volta, controllare che non vi siano danni. Se è danneggiato, non utilizzarlo ma riportarlo al rivenditore.
- Questo apparecchio non può essere utilizzato in ambito commerciale.
- Il rivenditore non è responsabile di eventuali danni provocati da una manipolazione inadeguata dell'apparecchio o di eventuali danni intenzionali.
- Non scollegare l'apparecchio dalla presa tirando il cavo.
- Questo apparecchio di massaggio NON è adatto ai bambini.
- Non saltare sulla pedana per non danneggiare l'apparecchio.
- In caso di danni visibili, cessare di utilizzare l'apparecchio. Scollegarlo dall'alimentazione e contattare un tecnico. L'apparecchio potrebbe comportare un rischio di elettrocuzione.
- Non riparare mai l'apparecchio da soli. Contattare il rivenditore o l'assistenza clienti.
- Dopo ogni utilizzo, spegnere l'apparecchio e staccare la spina.
- Spegnere l'apparecchio e scollegarlo prima di pulirlo.
- Se si utilizza l'apparecchio su un tappeto, non ostruire le aperture di ventilazione.
- Non utilizzare l'apparecchio su un rivestimento in vinile.
- Si consiglia di fare qualche esercizio di riscaldamento prima di utilizzare l'apparecchio.
- Aumentare progressivamente la velocità degli esercizi.
- L'apparecchio può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Le donne in stato di gravidanza o che portano una spirale NON possono utilizzare l'apparecchio.
- Se si avverte una sensazione di malessere o vertigini, cessare immediatamente di utilizzare l'apparecchio. Consultare il proprio medico in caso di problemi, se si avvertono dolori alle articolazioni o altrove, se il polso è più accelerato del normale o se si avvertono sintomi strani.
- In caso di carenza di pratica sportiva regolare o di problemi cardiaci, circolatori od ortopedici, consultare il proprio medico prima di utilizzare l'apparecchio.
- Conservare l'apparecchio in un luogo asciutto e riparato, verificando che i componenti elettrici non siano bagnati.
- Pulire l'apparecchio con un panno umido e un detergente non chimico.
- Non far utilizzare questo apparecchio a bambini o disabili fisici o psichici, o a persone senza esperienza o conoscenze adeguate, a meno che non lo utilizzino sotto stretta sorveglianza di un'altra persona responsabile della loro sicurezza, seguendo le istruzioni di quest'ultimo.
- Non lasciar giocare i bambini con l'apparecchio.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito dal produttore, dal servizio di assistenza tecnica o da personale qualificato per evitare qualsiasi tipo di rischio.

ATTENZIONE!

- È pericolo smontare l'apparecchio da soli.
- È pericoloso manipolare l'intercapedine della pedana.
- Non spostare il proprio baricentro su un lato della pedana per non danneggiare l'apparecchio, poiché in tal caso tenderà a fare rumore.

DIVIETI

1) I soggetti che soffrono di traumi psichici non devono utilizzare l'apparecchio.

2) I soggetti malati non devono utilizzare l'apparecchio.

3) I bambini non possono utilizzare l'apparecchio.

4) Le donne in gravidanza o durante il ciclo mestruale non possono utilizzare l'apparecchio.

PRINCIPIO DI FUNZIONAMENTO:

La tecnologia utilizzata nel LUXURY UP & DOWN è del tutto innovativa: riproduce infatti un movimento oscillante. La pedana funziona in 2 dimensioni: salita e discesa. I muscoli vengono sollecitati come se svolgessero attività fisica o esercizi idonei ai muscoli stessi, ma con in più un rendimento molto elevato. Infatti, il lavoro viene fatto in profondità e non solamente in superficie...

Guadagnate tempo e migliorate i risultati ottenuti rispetto alle sedute tradizionali, evitando inoltre il rischio di farvi male.

Le diverse modalità e la possibilità di variare l'intensità consentono a ciascuno di seguire un determinato programma in funzione delle esigenze individuali (massaggio, riabilitazione, rimessa in forma, brucia i grassi, drenaggio, tonificazione muscolare, ecc.).

IT

EFFETTI SULL'ORGANISMO

- Effetto dimagrante e lipolisi
- Le micro-contrazioni muscolari favoriscono la produzione di calore da parte dell'organismo. Consumerete più calorie e brucerete meglio i grassi.
- La stimolazione mediante oscillazione attiva la circolazione del sangue e aumenta lo scambio di ossigeno a livello dei tessuti muscolari. Contribuisce inoltre ad una migliore eliminazione delle tossine.
- Le micro-contrazioni provocano anche l'effetto "tensore" sugli strati superficiali dell'epidermide, migliorando la qualità della pelle.
- Miglioramento della circolazione del sangue.

DESCRIZIONE DELL'APPARECCHIO

1) Quadro comandi principale

2) Schermo digitale

3) Sensore di pulsazioni cardiache

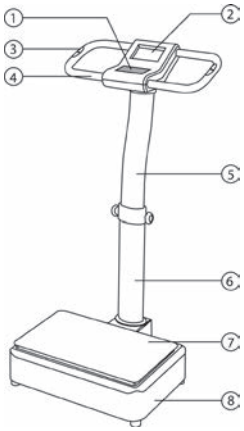
4) Manubrio

5) Colonna superiore

6) Colonna inferiore

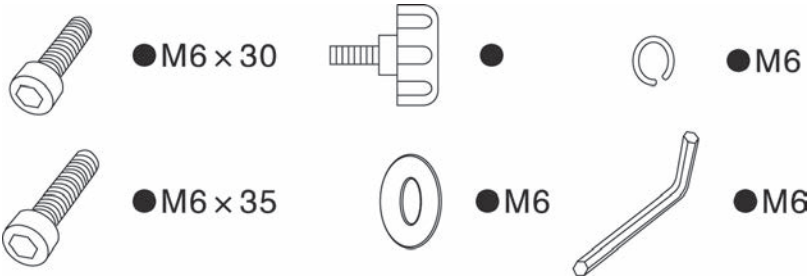
7) Pedana

8) Base



ACCESSORI

- 4 viti M6x30
- 4 viti M6x35
- 8 rondelle M6
- 2 manopole di serraggio
- cacciavite

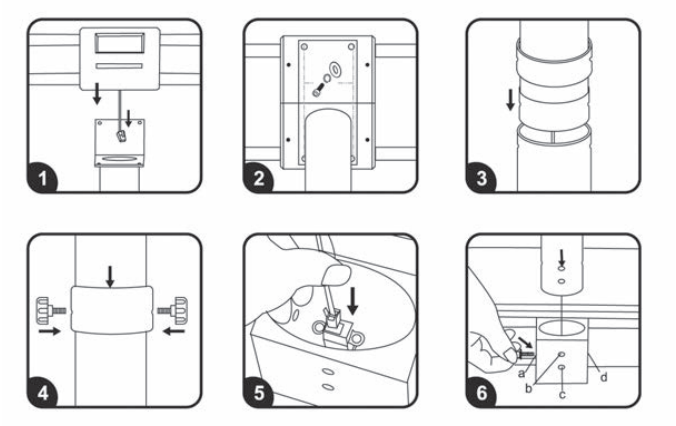


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Al momento di disimballare l'apparecchio, verificare che tutti i componenti siano presenti. Verificare inoltre che l'apparecchio non abbia subito danni durante il trasporto.

IT

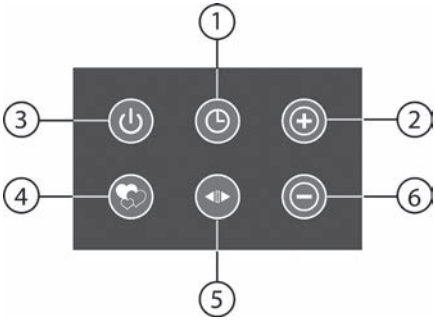
1) Posizionare il manubrio al di sopra della colonna superiore e inserire il cavo della spina elettrica all'interno di questa.
2) Fissare il manubrio alla colonna superiore mediante 4 viti M6x35 e le rondelle M6.
3) Inserire la colonna superiore nella colonna inferiore. Con i pezzi in posizione, tirar giù la protezione in plastica. Abbassare l'anello decorativo fino alla giunzione tra le due colonne.
4) Allineare i fori situati sui lati di ciascuna colonna per fissarli con le manopole di serraggio.
5) Collegare il cavo elettrico come indicato sul disegno.
6) Inserire l'estremità della colonna inferiore nella base dell'apparecchio fino all'allineamento corretto dei fori delle viti. Inserire le viti M6X30 nelle posizioni a, b, c e d con le rondelle M6 nei fori e serrare.



L'apparecchio è adesso pronto per l'uso.

COMANDI

Quadro comandi principale



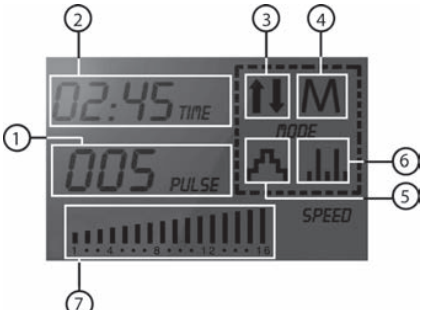
1. Tasto di regolazione della durata
2. Tasto per aumentare l'intensità dei `movimenti oscillanti
3. Tasto acceso/spento
4. Tasto di attivazione della funzione "frequenza cardiaca"
5. Tasto di selezione della modalità
6. Tasto per diminuire l'intensità dei movimenti oscillanti

MODALITÀ D'USO

1) Collegare l'apparecchio e premere l'interruttore che si trova dietro la base. L'apparecchio è in standby. Premere il tasto acceso/spento. L'apparecchio inizia a funzionare. Premendo il tasto una seconda volta, l'apparecchio si rimette in standby.
2) Consultare la sezione "Comandi" per vedere come utilizzare le varie funzioni.
3) Se si desidera utilizzare l'apparecchio "in piedi", posizionarsi davanti all'apparecchio prima di metterlo in funzione.
4) Per mettersi in un'altra posizione, farsi aiutare da un'altra persona per utilizzare i comandi, oppure iniziare in piedi e cambiare successivamente posizione.
5) Per motivi di salute e sicurezza, non utilizzare l'apparecchio più di 20 minuti per seduta al fine di non sollecitare eccessivamente l'organismo.

IT

SCHERMI



1. Visualizzazione pulsazioni cardiache
2. Visualizzazione durata esercizio
3. Visualizzazione modalità manuale
4. Visualizzazione modalità 1
5. Visualizzazione modalità 2
6. Visualizzazione modalità 3
7. Visualizzazione livello di intensità: da 1 a 16

MODALITÀ

Modalità manuale

In questa modalità, è possibile regolare il livello d'intensità dei movimenti oscillanti. Sono disponibili 16 livelli d'intensità.

M1 Modalità 1

La velocità aumenta progressivamente per gradi, a partire dal livello 1 fino al livello 8. Quindi diminuisce sempre progressivamente dal livello 8 al livello 1. È possibile aumentare o diminuire il limite del livello d'intensità (10, 12, 14 o 16) utilizzando le manopole di selezione dell'intensità.

M2 Modalità 2

La velocità aumenta di 2 livelli d'intensità alla volta (2, 4, 6, 8, ...16), quindi diminuisce sempre di 2 livelli alla volta (16, 12, 11, ...1).

P3 Programma 3

La velocità passa alternativamente dal livello d'intensità 1 a 8 e da 8 a 1 ad intervalli di 5 secondi. Il limite d'intensità minimo si trova al livello 8; può essere aumentato fino al livello 16.

DATI TECNICI

- Modello: Luxury Up & Down
- Codice: 57710
- Consumo: 220V~ 50Hz
- Potenza: 300W
- Peso massimo consentito: 200kg

PULIZIA E MANUTENZIONE

Spegnere l'interruttore e scollegare l'apparecchio prima della pulizia giornaliera.

Non utilizzare formaldeide o altri prodotti organici per pulire l'apparecchio.

Utilizzare un panno morbido e asciutto (non umido) per pulire l'interruttore elettrico e il perimetro della pedana.

Se un prodotto di pulizia penetra all'interno dell'apparecchio, questo si può danneggiare.

Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito con un cavo speciale o un sistema simile disponibile presso il fornitore o il servizio post-vendita.

LANAFORM® garantisce che il presente prodotto non avrà difetti dei materiali né di fabbricazione per un periodo di due anni a decorrere dalla data di acquisto, ad eccezione di quanto riportato qui sotto.

La garanzia di questo prodotto LANAFORM® non copre i danni causati da uso errato o abuso, incidente, utilizzo di accessori non autorizzati, modifiche apportate al prodotto, né altre situazioni di qualsiasi genere che sfuggano al controllo di LANAFORM®.

LANAFORM® non sarà ritenuta responsabile di eventuali danni incidentali, consequenziali né speciali.

Su presentazione dello scontrino, LANAFORM® riparerà o sostituirà il prodotto, a seconda del caso, e lo rispedirà senza alcun onere per l'utente. La garanzia è valida soltanto per il tramite di un centro di assistenza LANAFORM®. Eventuali riparazioni effettuate sul prodotto da personale non appartenente al centro di assistenza LANAFORM® renderanno nulla la presente garanzia.

Luxury Up & Down

Инструкция по применению

Дорогой клиент,

Мы благодарим Вас за доверие к LANAFORM и нашему Luxury Up & Down. Пожалуйста, прочитайте внимательно вкладыш перед использованием, в особенности инструкции по безопасности, чтобы использовать аппарат правильно. Пожалуйста, сохраните также этот вкладыш, чтобы перечитывать его по мере надобности.

ОБЩИЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

- Храните упаковку вдали от детей. Сумки и пакеты из пластмассы опасны риском удушения.
- Убедитесь, что аппарат в хорошем состоянии и, прежде чем его использовать впервые, убедитесь, что он не поврежден. Если он поврежден, не используйте его. Верните его дистрибутору.
- Этот аппарат не может быть использован в коммерческих целях.
- Дистрибутор не несет ответственности за ущерб, вызванный несоответствующим обращением, ни за умышленный ущерб.
- Не выключайте никогда аппарат, дергая за кабель.
- Этот аппарат массажа НЕ предназначен для детей
- Не прыгайте на платформе, это может повредить аппарат
- В случае видимого повреждения, не используйте больше аппарат. Выключите его и свяжитесь с техником. Аппарат представляет риск поражения электрическим током.
- Не пытайтесь никогда исправить поломку самостоятельно. Свяжитесь с дистрибутором или обратитесь в сервис.
- После каждого употребления, выключайте аппарат и отключайте его от сети.
- Перед чисткой аппарата обязательно выключайте его.
- Если Вы используете аппарат на ковре, позаботитесь о том, чтобы отверстия проветривания не были скрыты.
- Не используйте аппарата на виниловых покрытиях.
- Рекомендуем сделать несколько сеансов нагревания прибора, прежде чем впервые использовать аппарат.
- Увеличивайте скорость и продолжительность сеансов прогрессивно.
- Аппарат может быть использован только одним человеком за сеанс.
- Беременные женщины или носящие спираль НЕ могут использовать аппарат.
- Если Вы чувствуете себя плохо, если вы испытываете головокружение, незамедлительно прекратите использование аппарата. Проконсультируйтесь у Вашего врача, если почувствовали недомогание, затруднения в артикуляции, если ваш пульс участился, или же если Вы почувствовали другие ненормальные симптомы.
- Если Вы уже давно не занимались спортом, или если Вы имеете сердечную или ортопедическую проблему, проконсультируетесь у Вашего врача, прежде чем использовать аппарат.
- Храните аппарат в сухом месте, вдали от воды и заботьтесь о том, чтобы электрические элементы были не влажными.
- Чистите аппарат влажной тряпочкой и нехимическим моющим средством.
- Этот аппарат не может быть использован ни детьми, ни людьми с физическими, неврологическими или умственными недостатками, либо можно использовать, по крайней мере, под наблюдением ответственного за них лица.
- Следите, чтобы дети не играли прибором.
- Если поврежден кабель, он должен быть заменен производителем, либо квалифицированным лицом, во избежание любого риска.

RU

ВНИМАНИЕ!

- Опасно разбирать аппарат самостоятельно.
- Опасно браться рукой за узкие отверстия платформы.
- Не перемещайте центр Вашей гравитации на край платформы, чтобы не повредить аппарат и не сделать его шумным.

ЗАПРЕЩЕНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ АППАРАТ:

1) Если вы страдаете психическим расстройством.
2) Если Вы больны.
3) Дети не могут использовать аппарат.
4) Беременные женщины и женщины в период менструаций не могут использовать аппарат

ПРИНЦИПЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

Технология, использованная в Luxury Up & Down, основывается на новой форме нововведения: она воспроизводит качающееся движение. Платформа работает в 2 режимах: Подъем-Снижение. Мышцы работают точно, как если бы они совершали действие движения или выполняли упражнения на развитие мускулатуры, но с намного более высокой эффективностью. Действительно, работа идет в глубине, а не только на поверхности...

Выиграйте время и увеличьте результаты, получаемые в течение выполнения традиционных упражнений, предохранив Ваше тело от любого риска пораниться и за короткий срок.

Различные режимы и переменная интенсивность заставят двигатель работать согласно заданному режиму, для того, чтобы достигнуть цели каждого режима (массаж, приведение в форму, взбадривание, сжигание жиров, дренаж, мышечное тонизирование, и т.д.)

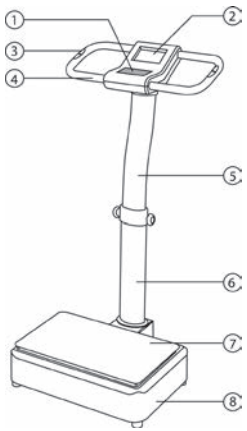
RU

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Эффект похудания и липолиза
- Микро-сокращения мышц благоприятствуют производству тепла Вашим организмом. Вы расходуете, таким образом, калории и сжигаете жир.
- Стимуляция колебанием, активизирует кровообращение и увеличивает кислородный обмен мышечных тканей. Это способствует лучшему выведению токсинов.
- Микро-сокращения провоцируют также результат «напряженнности « на внешних слоях кожного покрова, позволяя повысить состояние кожи.

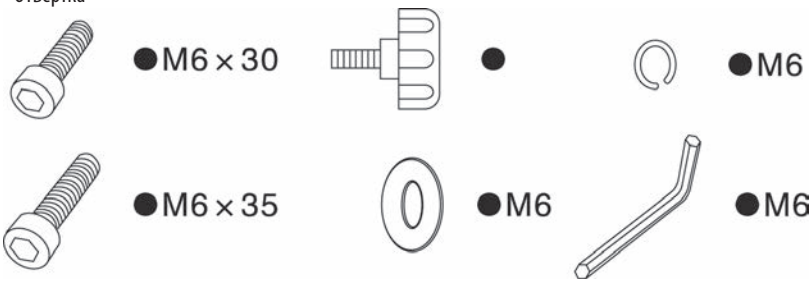
ОПИСАНИЕ ПРИБОРА

1) Табло главных комманд
2) Жидккристалический экран
3) Датчик сердечных пульсаций
4) Поручень
5) Верхняя часть корпуса
6) Нижняя часть корпуса
7) Платформа
8) База



АКСЕССУАРЫ

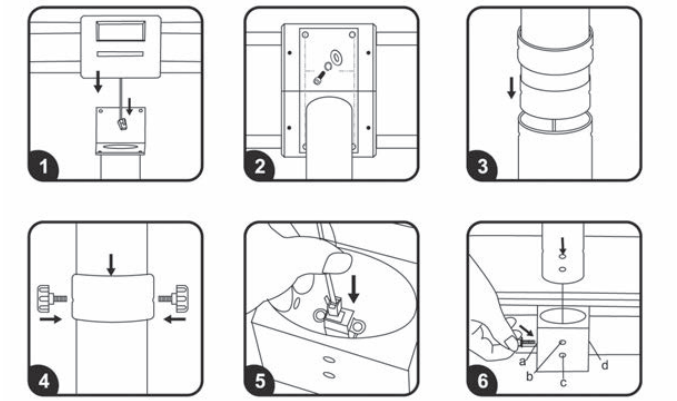
- 4 шурупа M6x30
- 4 шурупа M6x35
- 8 шайб M6
- 2 закрепителя
- Отвертка



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

При распаковке Вашего Luxury Up & Down, проверьте, чтобы все детали были в наличии. Проверьте также, что аппарат не получил повреждения во время доставки.

1) Установите поручень над верхней частью корпуса и проведите электрошнур во внутрь корпуса.
2) Зафиксируйте поручень к верней части корпуса, с помощью 4 шурупов M6x35 и шайб M6
3) Вставьте верхнюю часть корпуса в нижнюю часть корпуса. После того, как они вставлены, опустите пластиковый фиксатор. Спустите декоративный фиксатор до соединения двух частей корпуса.
4) Отверстия с каждой стороны, должны быть на одном уровне, для того, чтобы закрепить их с помощью гаек
5) Подсоедините кабель питания, как указано на рисунке.
6) Вставьте концы нижней части корпуса в базу устройства, так, чтобы отверстия шурупов были на одном уровне. Вставьте шурупы M6X30 в отверстия a, b, c и d с помощью шайб M6 в отверстия и закрепите их.



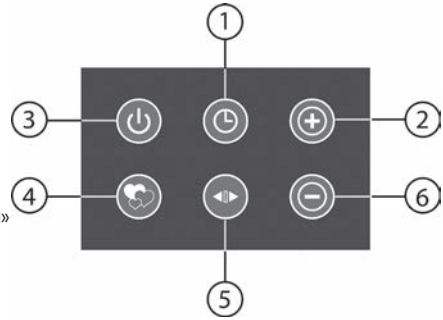
Ваш прибор готов к работе.

RU

КОМАНДЫ

Щиток основных команд

1. Кнопка регулировки времени
2. Кнопка увеличения интенсивности покачивающих движений
3. Кнопка вкл/вкл
4. Кнопка включения функции «Частота сердечных биений»
5. Кнопка выбора режимов.
6. Кнопка уменьшения интенсивности покачивающихся движений



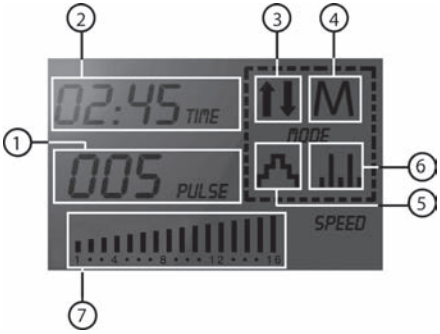
ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Включите аппарат и запустите рубильник, который находится позади цоколя. Аппарат теперь готов к работе. Нажмите на кнопку Ход / Остановка. Аппарат начинает функционировать. Если вы прикоснетесь второй раз, он перестанет функционировать.
2. Пожалуйста, перейдите к разделу «Команды «, чтобы использовать различные функции.
3. Если Вы желаете использовать аппарат «стоя «, встаньте на него сверху прежде чем его запустить.
4. Если вы предпочитаете другую позу, желательно попросить кого-нибудь Вам помочь в переключении команд, либо начните стоя, затем сменив позу.
5. Ради Вашего здоровья и безопасности не используйте прибор более 20 минут, чтобы не слишком растрясти Ваше тело.

RU

ЭКРАНЫ

1. Отображение биений сердца
2. Отображение времени работы устройства
3. Отображение ручного режима
4. Отображение режима 1
5. Отображение режима 2
6. Отображение режима 3
7. Отображение уровня интенсивности от 1 до 16.



РЕЖИМЫ

Ручной режим

В этом режиме, Вы можете сами отрегулировать уровень интенсивности покачивающихся движений. В Вашем распоряжении 16 уровней интенсивности.

M1 Режим 1

Скорость увеличивается прогрессивно(шаг за шагом) начиная с режима 1 , чтобы закончить на уровне 8. Затем уменьшается регрессивно, от уровня 8 , до уровня 1. Вы можете увеличить, даже уменьшить лимит уровня интеснивности, (10 , 12, 14 или 16) используя кнопки выбора интеснивности.

M2 Режим 2

Скорость увеличивается шаг за шагом на 2 уровня интесивности (2, 4, 6, 8, ...16), затем уменьшается шаг за шагом на 2 уровня интенсивности (16, 12, 11, ...1))

P3 Программа 3

Скорость поочередно переходит с уровня интенсивности 1 до 8 и от 8 до 1 с интервалом в 5 секунд. Минимальный лимит интенсивности находится на уровне 8 и он может дойти до уровня 16.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Модель : Luxury Up & Down
- Номер : 57710
- Напряжение : 220V~ 50Hz
- Мощность : 300W
- Максимально допустимая нагрузка : 200kg

УХОД ЗА ПРИБОРОМ

- Пожалуйста, выключайте рубильник и отключайте аппарат до ежедневного осмотра-ухода.
- Не используйте формальдегиды или другие продукты органической пропитки с огнестойким составом для чистки аппарата.
- Используйте мягкую и сухую тряпочку, а не влажную для чистки электрического рубильника и поверхности платформы.
- Проникновение чистящего средства в аппарат может его повредить.
- Если кабель поврежден, он должен быть заменен специальным кабелем от производителя или специального сервиса.

УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

LANAFORM® гарантирует это изделие от любых дефектов материалов и изготовления на период в два года, начиная с даты покупки за исключением нижеизложенных уточнений.

Гарантия на это изделие LANAFORM® не покрывает ущерба, вызванного любым чрезмерным, неправильным использованием, несчастным случаем, фиксацией любого неразрешенного аксессуара, внесением изменений в изделие или любого другого условия, какой бы натуры оно ни было, не поддающегося контролю LANAFORM®.

LANAFORM® отклоняет ответственность за любой тип побочного последовательного или особого ущерба. Все подразумеваемые гарантии годности изделия ограничены периодом в два года, начиная с даты покупки.

По получению, LANAFORM® починит или, в случае необходимости, заменит Ваш прибор и отправит его Вам, оплатив почтовые расходы. Гарантия может быть задействована только через Centre Service от LANAFORM®. Любые работы по уходу за этим изделием, выполненные любой другой службой, а не Сервис-Центром от LANAFORM® аннулируют настоящую гарантию.

RU

LANAFORM®

SA LANAFORM NV

Zoning de Cornémont
rue de la Légende. 55
B-4141 LOUVEIGNE
BELGIUM

Tél. +32 (0)4 360 92 91
Fax +32 (0)4 360 97 23

info@lanaform.com
www.lanaform.com

2103ban6

LANAFORM®

Luxury up and down

Oscilliating equipment

Exercices

Before you use this machine, we propose that you do warm-up exercises first, this procedure will prevent in jury and maximize performance.
The following steps are proposed for warm-up exercise.

Exercices

Avant d'utiliser la machine, nous vous proposons de faire quelques exercices d'échauffement. Vous éviterez ainsi de vous blesser et vous améliorez votre performance. Voici quelques exercices d'échauffement à exécuter.

Oefeningen

We stellen voor dat u eerst wat opwarmingsoefeningen doet vooraleer dit toestel te gebruiken; deze procedure zal blessures voorkomen en uw prestaties maximaal verbeteren. Voer de opwarmingsoefeningen in de volgende stappen uit.

Ejercicios

Antes de usar la máquina, le proponemos hacer algunos ejercicios de precalentamiento. De esta forma, evitará posibles lesiones y mejorará sus resultados. He aquí algunos ejercicios de precalentamiento.

Übungsprogramm

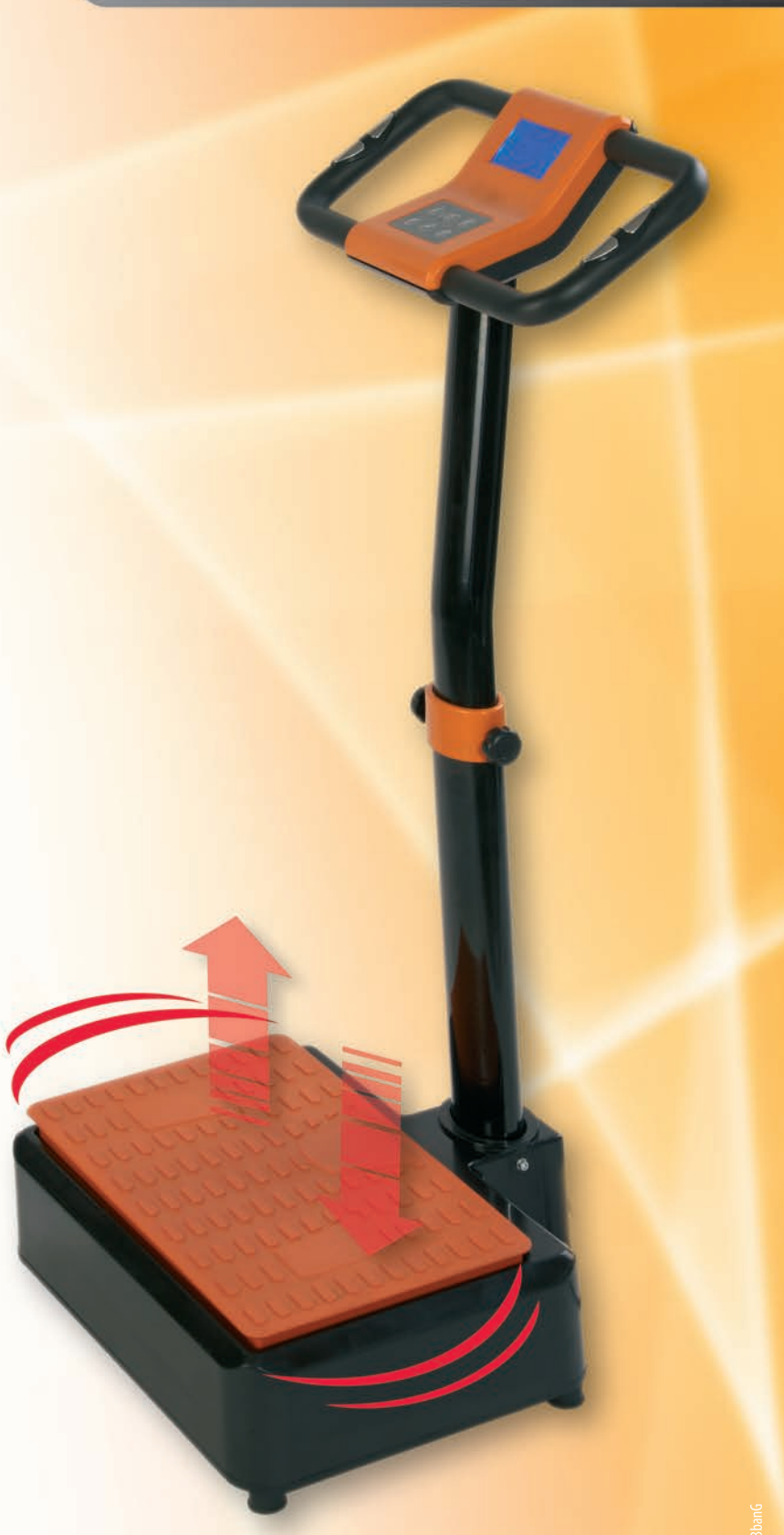
Ehe Sie das Gerät benutzen, sollten Sie sich durch einige Übungen aufwärmen. Somit vermeiden Sie Verletzungen und erhöhen Ihre Leistungsfähigkeit. Folgende Übungen können Sie als Warm Up durchführen.

Esercizi

Prima d'utilizzare l'apparecchio, vi consigliamo di fare qualche esercizio di riscaldamento. Cosi facendo eviterete di farvi male e massimizzerete la vostra prestazione. Ecco alcuni esercizi di riscaldamento che potete eseguire.

Упражнения

Прежде чем использовать аппарат, мы предлагаем Вам сделать несколько разогревающих упражнений. Таким образом, Вы избежите ушибов (травм) и улучшите Ваши результаты. Вот несколько упражнений по разогреву, которые необходимо выполнить.



2103banG

Oscillating plate | **Plateau oscillant** | **Oscillerende plaat**

EN - QUADRICEPS STRETCH

Stand close to a wall, chair or other solid object. Use one hand to assist your balance. Bend the opposite knee and lift your heel towards your buttocks. Reach back and grasp the top of your foot with the same side hand. Keeping your inner thighs close together, slowly pull your foot towards your buttocks until you feel a gentle stretch in the front of your thigh. You do not have to touch your buttocks with your heel. Stop pulling when you feel the stretch. Keep your kneecap pointing straight down and keep your knees close together. (Do not let the lifted knee swing outward.)
Hold the stretch for 20 to 30 seconds. Repeat for the other leg.

FR - ETIREMENT DU QUADRICEPS

Placez-vous debout près d'un mur, d'une chaise ou d'un autre objet solide. Utilisez une main pour vous aider à trouver votre équilibre. Pliez le genou opposé et relevez votre talon aux fesses. Avec l'autre main, attrapez la pointe de votre pied. Faites en sorte que vos cuisses reste l'un contre l'autre et tirez alors lentement votre pied vers vos fesses jusqu'à ce que vous sentiez le muscle sur le devant de votre cuisse s'étirer doucement. Il n'est pas nécessaire que votre talon touche les fesses. Arrêtez de tirer lorsque vous sentez le muscle s'étirer. Gardez votre rotule dirigée vers le sol et vos genoux l'un contre l'autre. (Attention, ne laissez pas le genou soulevé s'écarter de l'autre genou)
Etirez le muscle pendant 20 à 30 secondes. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

DU - STREKOEFENING VOOR DE QUADRICEPS

Ga dicht bij een muur, stoel of een ander stabiel voorwerp staan. Druk met één hand tegen de muur. om in evenwicht te blijven. Buig uw knie aan de andere kant van de hand waarmee u tegen de wand leunt en beweeg uw hiel in de richting van uw bips. Strek uw andere arm naar achteren en neem de punt van uw voet met de hand vast. Houd uw dijen tegen elkaar en trek uw voet langzaam in de richting van uw achterwerk totdat u vooraan in uw dij een lichte rek voelt. U hoeft daarbij uw achterwerk niet met uw hiel aan te raken. Stop met trekken als u de rek voelt. Houd uw knieschijf recht naar beneden gericht en uw knieën tegen elkaar. (Laat de opgeheven knie dus niet naar buiten zwaaien.)
Hou deze stand 20 tot 30 seconden vol. Herhaal de oefening voor het andere been.

SP - ESTIRAMIENTO DEL CUADRICEPS

Póngase de pie cerca de una pared, de una silla o de cualquier otro objeto en el que pueda apoyarse. Con una mano, ayúdese a mantener su equilibrio. Doble la rodilla opuesta y lleve el talón hasta las nalgas. Con la otra mano, agarre la punta del pie. Trabaje de manera que sus muslos estén uno contra otro y tire entonces lentamente el pie hacia las nalgas hasta que sienta estirarse suavemente el músculo de la parte delantera de su muslo. No es necesario que el talón toque las nalgas. Deje de tirar cuando sienta que el músculo se estira. Mantenga la rótula dirigida hacia el suelo y sus rodillas una contra otra. (Atención, no deje que la rodilla levantada se separe de la otra rodilla).
Estire el músculo durante 20 a 30 segundos. Repita el ejercicio con la otra pierna.

GE - DEHNEN DES QUADRIZEPS

Stellen Sie sich vor eine Wand, einen Stuhl oder einen anderen stabilen Gegenstand. Mit einer Hand halten Sie sich im Gleichgewicht. Beugen Sie das entgegen gesetzte Knie und heben die Ferse bis zum Po. Mit der anderen Hand fassen Sie die Fußspitze. Achten Sie darauf, dass die Schenkel zusammenbleiben, ziehen Sie langsam den Fuß zum Po hin, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Vorderseite des Oberschenkels spüren. Es ist nicht erforderlich, dass die Ferse den Po berührt. Wenn Sie ein Ziehen im Muskel spüren, hören Sie auf zu dehnen. Die Kniescheibe zeigt zum Boden und die Knie sind eng zusammen. (Achten Sie darauf, dass das angehobene Knie nicht nach außen zeigt)
Dehnen Sie den Muskel 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

IT - STIRAMENTO DEI QUADRICIPITI

Mettetevi in piedi vicino ad un muro, ad una sedia o ad un altro oggetto solido. Appoggiatevi con una mano per aiutarvi a restare in equilibrio. Piegate il ginocchio opposto e sollevate il tallone verso i glutei. Con la mano dello stesso lato afferrate la punta del piede. Fate in modo che le parti interne delle vostre cosce si tocchino l'una con l'altra e tirate lentamente il piede verso i glutei fino a sentire il muscolo sulla parte anteriore della coscia stirarsi dolcemente. Non è necessario che il tallone tocchi i glutei. Smettete di tirare quando sentite stirarsi il muscolo. Mantenete la rotula rivolta verso il suolo e le ginocchia una vicina all'altra. (Attenzione: non lasciate che un ginocchio sollevato si allontani dall'altro ginocchio).
Stirate il muscolo durante 20-30 secondi. Ripetete l'esercizio con l'altra gamba.

RU - РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСОВ

Встаньте возле стены, стула или другого прочного предмета. Одной рукой, помогите себе найти равновесие. Согните противоположную (задействованной руке) ногу в колене и приподнимите пятку в ягодицам. Другой рукой, захватите носок ступни. Медленно тяните пятку к верху, сохраняя ляжки прижатыми друг к другу, до тех пор пока не почувствуете что передняя мыжца ляжки медленно растягивается. Необязательно чтобы Ваша пятка дотронулась до ягодиц. Прекратите тянуть когда почувствуете растяжение мышцы. Сохраняйте направление коленной чашечки к полу и сжатые между собой колени. (Внимание, не давайте согнутому колену отодвинуться от другого).
Растягивайте мышцу в течение 20 – 30 секунд.
Повторите упражнение на другой ноге

EN - CALF AND ACHILLES STRETCH

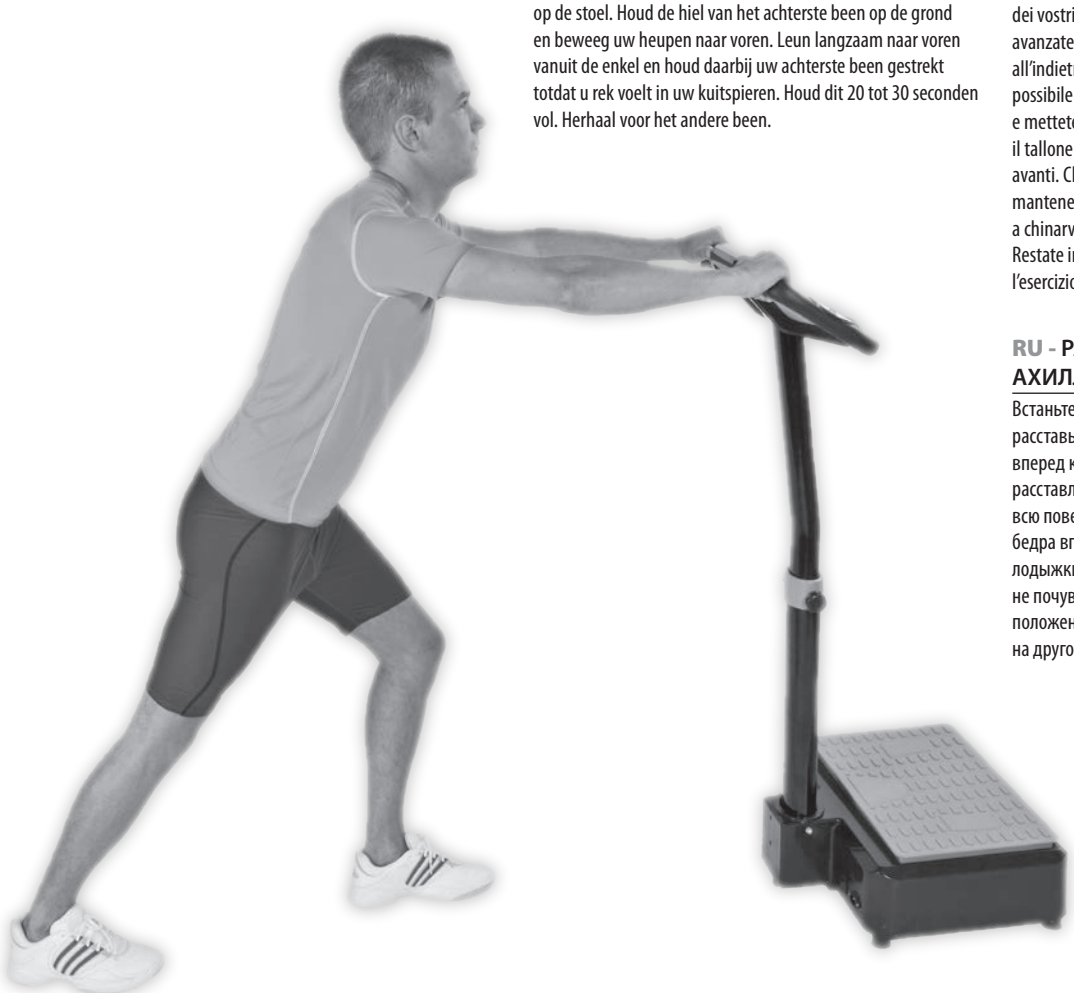
Stand approximately one arms length away from a wall or chair with your feet hip-width apart. Keeping your toes pointed forward, move one leg in close to the chair while extending the other leg behind you. Bending the leg closest to the chair and keeping the other leg straight, place your hands on the chair. Keep the heel of the back leg on the ground and move your hips forward. Slowly lean forward from the ankle, keeping your back leg straight until you feel a stretch in your calf muscles. Hold for 20 to 30 seconds. Repeat for the opposite leg.

FR - ETIREMENT DU MOLLET ET DU TENDON D'ACHILLE

Placez-vous debout face à un mur ou une chaise, placez une jambe vers la chaise et tendez l'autre jambe derrière vous. Pliez la jambe en l'avançant le plus près possible de la chaise tout en gardant l'autre jambe tendue et placez vos mains sur la chaise. Maintenez au sol le talon de la jambe en retrait et poussez vos hanches vers l'avant. Penchez-vous doucement vers l'avant à partir de la cheville tout en gardant bien droite la jambe arrière et inclinez-vous jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de votre mollet s'étirer. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. Répétez le mouvement avec l'autre jambe.

DU - HET STREKKEN VAN DE KUITEN EN DE ACHILLESPEES

Sta ongeveer op één armlengte van een muur of stoel met uw voeten op heupbreedte van elkaar. Terwijl uw voeten recht naar voren gericht blijven, beweegt u één been naar de stoel terwijl u het andere been achter u uitstrekt. Buig het been het dichtst bij de stoel en houd het andere been recht; plaats uw handen op de stoel. Houd de hiel van het achterste been op de grond en beweeg uw heupen naar voren. Leun langzaam naar voren vanuit de enkel en houd daarbij uw achterste been gestrekt totdat u rek voelt in uw kuitspieren. Houd dit 20 tot 30 seconden vol. Herhaal voor het andere been.



SP - ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA Y DEL TENDÓN DE AQUILES

De pie frente a una pared o una silla, ponga una pierna hacia la silla y la otra estirada hacia atrás. Doble la pierna avanzándola lo más cerca posible de la silla, manteniendo la otra pierna estirada y ponga las manos sobre la silla. Mantenga el talón de la pierna estirada hacia atrás pegado al suelo y empuje las caderas hacia adelante. Inclínese suavemente hacia adelante a partir del tobillo, manteniendo bien derecha la pierna atrás e inclínese hasta que sienta estirarse los músculos de la pantorrilla. Mantenga la posición durante 20 a 30 segundos. Repita el movimiento con la otra pierna.

GE - DEHNEN DER WADE UND DER ACHILLESSEHNE

Stellen Sie vor eine Wand oder einen Stuhl; die Zehen zeigen nach vorne. Setzen Sie ein Bein in Richtung Stuhl und strecken das andere Bein nach hinten. Beugen Sie das vordere Bein, indem Sie es möglichst nahe nach vorn zum Stuhl ziehen, halten Sie das andere Bein gestreckt und legen die Hände auf den Stuhl. Die Ferse des hinteren Beins bleibt auf dem Boden und drücken Sie die Hüfte nach vorne. Beugen Sie sich langsam nach vorne vom Knöchel aus, während das hintere Bein gerade bleibt. Dehnen Sie, bis Sie ein Ziehen in den Wadenmuskeln spüren. Halten Sie diese Position 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

IT - STIRAMENTO DEL POLPACCIO E DEL TENDINE D'ACHILLE

Mettetevi in piedi di fronte ad un muro o ad una sedia, ad una distanza di circa un braccio, divaricate i piedi della larghezza dei vostri fianchi. Mantenendo le dita dei piedi rivolte in avanti, avanzate una gamba verso la sedia e tendete l'altra gamba all'indietro. Piegate la gamba in modo che si avvicini il più possibile alla sedia mantenendo sempre l'altra gamba ben stesa e mettete le mani sulla sedia. Mantenete ben appoggiato a terra il tallone della gamba spostata all'indietro e spingete i fianchi in avanti. Chinatevi dolcemente in avanti partendo dalla caviglia mantenendo ben diritta la gamba tesa all'indietro e continuate a chinarvi fin quando sentirete stirarsi i muscoli del polpaccio. Restate in questa posizione per 20-30 secondi. Ripetete l'esercizio con l'atra gamba.

RU - РАСТЯЖКА ИКР И СУХОЖИЛИЯ АХИЛЛА

Встаньте напротив стены или стула, поставьте ногу на стул и расставьте другую ногу сзади Вас. Согните ногу, выдаваясь вперед как можно ближе к стулу, сохраняя другую ногу расставленной и положите ладони на стул. Сохраняя всю поверхность ступни (в т.ч. пятку) на полу, направьте бедра вперед. Медленно наклонитесь вперед, начиная с лодыжки, не сгибая ноги и продолжайте до тех пор пока не почувствуете растяжение икровой мышцы. Сохраните положение в течение 20 – 30 секунд. Повторите упражнение на другой ноге.

EN - INNER THIGH STRETCH

Sit on the floor and bend you legs so that the soles of your feet are together. Place your hands on your ankles. Lean forward from the waist and press down lightly on the inside of your knees. You should feel a stretch in the muscles of your inside thigh.

FR - ETIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

Asseyez-vous sur le sol et pliez vos jambes de sorte que les plantes des pieds se touchent. Placez vos mains sur vos chevilles. Penchez-vous vers l'avant à partir de la taille et appuyez-vous légèrement sur l'intérieur des genoux. Vous devriez sentir s'étirer les muscles de l'intérieur des cuisses.

DU - STREKKEN VAN DE BINNENSTE DIJSPIEREN

Ga op de vloer zitten en buig uw benen zo dat de zolen van uw voeten tegen elkaar komen te liggen. Plaats uw handen op uw enkels. Leun voorwaarts vanuit uw middel en druk lichtjes op de binnenkant van uw knieën. U moet een rek voelen in de spieren van uw binnendij.

SP - ESTIRAMIENTO DEL INTERIOR DE LOS MUSLOS

Siéntese en el suelo y doble las piernas de forma que las plantas de los pies se toquen. Ponga las manos sobre los tobillos. Inclíne el tronco hacia adelante a partir de la cintura y apóyese ligeramente en el interior de las rodillas hasta sentir que los músculos del interior de los muslos se estiran.

GE - DEHNEN DER INNENSCHENKEL

Setzen Sie sich auf den Boden und beugen die Beine, so dass sich die Fußsohlen berühren. Legen Sie die Hände auf die Knöchel. Beugen Sie sich nach vor von der Taille aus und drücken leicht auf die Knieinnenseiten. Sie fühlen, wie die Muskeln der Innenschenkel gedehnt werden.

IT - STIRAMENTO DELL'INTERNO DELLE COSCE

Sedetevi per terra e piegate le gambe in modo che le piante dei piedi si tocchino. Appoggiate le mani sulle caviglie. Inclinatevi in avanti partendo dalla vita e premete leggermente sull'interno delle ginocchia. Dovreste sentire stirarsi i muscoli dell'interno delle cosce.

RU - РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ ЛЯЖЕК

Сядьте на пол и согните ноги так чтобы подошвы ног касались друг друга. Положите руки на лодыжки. Наклонитесь вперед, начиная с талии и слегка обопритесь на внутреннюю часть коленей. Вы должны почувствовать растяжение мышц внутренней стороны ляжек.

EN - BUTTOCKS, HIPS AND ABDOMINAL STRETCH

Lay flat on your back with your hips relaxed against the floor. Bend one leg at the knee. Keeping both shoulders flat on the floor, gently grasp the bent knee with your hands and pull it over your body and towards the ground. You should feel a stretch in your hips, abdominals and lower back. Hold for 20 to 30 seconds and release. Repeat for the opposite leg.

FR - ETIREMENT DES FESSIERS, DES HANCHES ET DES ABDOMINAUX

Couchez-vous sur le dos, vos hanches contre le sol. Pliez une jambe à hauteur du genou. Laissez bien vos épaules à plat sur le sol et, à l'aide de vos deux mains, saisissez doucement le genou plié et tirez-le au-dessus du corps et ensuite vers le sol. Vous devriez sentir les muscles s'étirer au niveau des hanches, des abdominaux et de la partie inférieure du dos. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes.

DU - STREKKEN VAN DE SPIEREN VAN HET ACHTERWERK, DE HEUPEN EN DE BUIK

Ga plat op uw rug liggen met uw heupen ontspannen tegen de vloer. Trek één knie omhoog. Met de schouders plat tegen de grond neemt u de gebogen knie zachtjes met uw handen vast en trekt u hem over uw lichaam, naar beneden. U moet nu een lichte rek voelen in uw heupen, buik en onderrug. Houd dit 20 tot 30 seconden vol en laat los. Doe hetzelfde voor de andere kant.

SP - ESTIRAMIENTO DE LOS GLÚTEOS, DE LAS CADERAS Y DE LOS ABDOMINALES

Acuéstese de espaldas, las caderas pegadas al suelo. Doble una pierna a altura de la rodilla. Mantenga los hombros contra el suelo y con las dos manos, coja suavemente la rodilla doblada y tirela encima del cuerpo y luego hacia el suelo. Debe sentir estirarse los músculos a nivel de las caderas, de los abdominales y de la parte inferior de la espalda. Mantenga la posición durante 20 a 30 segundos.

GE - DEHNEN DER POBACKEN, DER HÜFTEN UND DER BAUCHMUSKELN

Legen Sie sich auf den Rücken, die Hüften liegen entspannt auf dem Boden. Beugen Sie ein Bein am Kniegelenk. Beide Schultern bleiben flach auf dem Boden ; mit beiden Händen fassen Sie sanft das gebeugte Knie und ziehen es über den Körper und dann zum Boden. Sie spüren ein Ziehen in den Hüften, den Bauchmuskeln und dem unteren Rückenbereich. Halten Sie die Position 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

IT - STIRAMENTO DEI GLUTEI, DEI FIANCHI E DEGLI ADDOMINALI

Sdraiatevi sulla schiena, con i fianchi ben appoggiati a terra. Piegate una gamba all'altezza del ginocchio. Con le spalle ben appoggiate a terra, utilizzate entrambe le mani per afferrare dolcemente il ginocchio piegato e tirarlo sopra il corpo e poi verso il suolo. Dovreste sentire stirarsi i muscoli a livello dei fianchi, degli addominali e della parte inferiore della schiena. Restate in posizione per 20-30 secondi.

RU - РАСТЯЖКА ЯГОДИЦ, БЕДЕР И МЫШЦ ЖИВОТА

Лягте на спину и прижмите бедра к полу. Согните ногу в колене. Сохраняя плечи расправленными на полу, возьмитесь за согнутое колено обеими руками и медленно тяните его над телом и затем, к полу. Вы должны почувствовать растяжение мышц на уровне бедер, живота и нижней части спины. Сохраните положение в течение 20 – 30 секунд.

EN - STANDING HAMSTRINGS STRETCH

Stand with your legs hip width apart. Extend one leg out in front of you and keep that foot flat against the ground. With your hands resting lightly on your thighs, bend your back leg and lean forward slightly from your hips until you feel a stretch in the back of your thigh. Be sure to lean forward from the hip joint rather than bending at your waist. Hold for 20 to 30 seconds. Repeat for the opposite leg.

FR - ETIREMENT DE L'ISCHIO-JAMBIER

Tenez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des hanches. Tendez une jambe devant vous et gardez ce pied-là à plat sur le sol. Appuyez légèrement vos mains sur vos cuisses, pliez la jambe arrière et penchez-vous légèrement vers l'avant à partir des hanches jusqu'à ce que vous sentiez les muscles à l'arrière de votre cuisse s'étirer. Assurez-vous que vous vous penchez bien en avant à partir de l'articulation de la hanche et pas à partir de votre taille. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

DU - STAANDE STREKOEFENING VOOR DE KNIEPEZEN

Sta met uw benen op heupbreedte van elkaar. Steek één been naar voren en houd uw voet daarbij plat op de grond. Laat uw handen lichtjes op uw dijen rusten, buig uw achterste been en leun lichtjes voorwaarts vanuit uw heupen totdat u de rek aan de achterkant van uw dij voelt. Zorg ervoor dat u vanuit de heup naar voren leunt, in plaats van voorover te buigen vanuit uw middel. Houd dit 20 tot 30 seconden vol. Herhaal voor het andere been.

SP - ESTIRAMIENTO ISQUIÓN - PIERNAS

De pie, las piernas separadas de lo ancho de las caderas. Estire una pierna hacia adelante y mantenga ese pie pegado al suelo. Apoye ligeramente las manos en los muslos, doble la pierna trasera e inclínese un poco hacia adelante a partir de las caderas hasta que sienta que los músculos de atrás del muslo se estiran. Asegúrese de que se inclina hacia adelante a partir de la articulación de la cadera y no a partir de la cintura. Mantenga la posición durante 20 a 30 segundos. Repita el ejercicio con la otra pierna.

GE - DEHNEN DER KNIESEHNEN

Stellen Sie sich hin, die Füße auf Hüftbreite auseinander. Strecken Sie ein Bein nach vor und stellen diesen Fuß flach auf den Boden. Drücken Sie leicht mit den Händen auf die Oberschenkel, beugen das hintere Bein und beugen sich leicht nach vorne aus den Hüften, bis Sie ein Ziehen in der Hinterseite des Oberschenkels spüren. Achten Sie darauf, sich vom Hüftgelenk aus nach vorne zu beugen und nicht von der Taille aus. Halten Sie die Position 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

IT - STIRAMENTO DELL'ISCHIO-TIBIALE

Restate in piedi, con le gambe divaricate della larghezza dei fianchi. Stendete in avanti una gamba e appoggiate il piede ben piatto a terra. Spingete delicatamente le mani sulle cosce, piegate la gamba all'indietro e chinatevi leggermente in avanti partendo dai fianchi fino a sentire stirarsi i muscoli posteriori della coscia. Assicuratevi di essere ben chini in avanti partendo dall'articolazione del fianco e non dal girovita. Restate in posizione per 20-30 secondi. Ripetete l'esercizio con l'altra gamba

RU - РАСТЯЖКА СЕДАЛИЩНОЙ МЫШЦЫ НОГИ

Стоя, расставьте ноги на ширине бедер. Выставьте ногу вперед, сохраняя на полу всю поверхность ее ступни. Слегка обопритесь руками на ляжки и медленно наклонитесь от бедер вперед до тех пор пока не почувствуете растяжение мышц задней части ляжек. Убедитесь в том что Ваш наклон вперед начинается от суставов бедра, а не от талии. Сохраните положение в течение 20 – 30 секунд. Повторите упражнение на другой ноге.

EN - OVERHEAD/TRICEPS STRETCH

Stand with your feet shoulder width apart and your knees slightly bent. Lift one arm overhead and bend your elbow, reaching down behind your head with your hand toward the opposite shoulder blade. Walk your fingertips down your back as far as you can. Hold this position. Reach up with your opposite hand and grasp your flexed elbow. Gently assist the stretch by pulling on the elbow. Hold for 20 to 30 seconds. Repeat for the opposite arm.

FR - ETIREMENT DU TRICEPS

Placez-vous debout, les pieds écartés de la largeur de vos épaules en tendant la main vers l'omoplate opposée. Tapotez la pointe de vos doigts le long de votre dos aussi loin que possible. Gardez cette position. Levez le bras opposé et, avec votre main, attrapez le coude plié. Etirez doucement le bras en tirant sur le coude. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. Répétez l'exercice avec l'autre bras.

DU - STREKKEN VAN DE TRICEPS MET DE ARMEN BOVEN HET HOOFD

Sta met uw voeten op schouderbreedte van elkaar en uw knieën lichtjes gebogen. Beweeg één arm tot boven uw hoofd en buig uw elleboog tot achter uw hoofd; beweeg uw hand naar het tegenoverliggende schouderblad. Loop met de vingertoppen zover mogelijk langs uw rug. Houd deze positie aan. Beweeg uw andere hand omhoog en neem uw gebogen elleboog vast. Help zachtjes bij het strekken door aan de elleboog te trekken. Houd dit 20 tot 30 seconden vol. Herhaal voor de andere arm.

SP - ESTIRAMIENTO DEL TRÍCEPS

Póngase de pie, los pies separados de lo ancho de los hombros estirando la mano hacia el omóplato opuesto. Dé golpecitos en la espalda con la punta de los dedos, lo más lejos que pueda. Conserve esta posición. Levante el brazo opuesto y, con la mano, coja el codo doblado. Estire suavemente el brazo tirando del codo. Mantenga la posición durante 20 a 30 segundos. Repita el ejercicio con el otro brazo.

GE - DEHNEN DES TRIZEPS

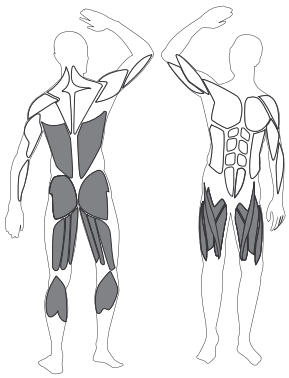
Stellen Sie sich hin, die Beine in Schulterbreite auseinander und führen die Hand zum entgegen gesetzten Schulterblatt. Klopfen Sie leicht mit den Fingerspitzen im Rücken, so weit wie es geht. Behalten Sie diese Position. Heben Sie den anderen Arm, und mit der Hand fassen sie den gebeugten Ellenbogen. Strecken Sie langsam den Arm, indem Sie am Ellenbogen ziehen. Halten Sie die Position 20 bis 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.

IT - Stiramento del tricipite

Mettetevi in piedi, con i piedi divaricati della larghezza delle spalle e con le ginocchia leggermente piegate. Alzate un braccio sopra la testa e piegate il gomito, tirate il braccio dietro la testa allungando la mano verso la scapola opposta. Avanzate con la punta delle dita sulla schiena il più lontano possibile. Restate in posizione. Alzate il braccio opposto e, con la mano, afferrate il gomito piegato. Stirate delicatamente il braccio tirando sul gomito. Restate in posizione per 20-30 secondi. Ripetete l'esercizio con l'altro braccio.

RU - РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСОВ

Стоя, расставьте ноги на ширине плеч, потянитесь рукой до противоположной лопатки. Постучите кончиками пальцев как можно дальше вдоль спины. Сохраните положение. Поднимите противоположную руку и ладонью, захватите согнутый локоть. Медленно растягивайте руку, потянув за локоть. Сохраните положение в течение 20 – 30 секунд. Повторите упражнение на другой руке.



EN - SQUAT

- Stand on the CLUB UP & DOWN® with your feet slightly apart.
- You should then feel tension in your quadriceps, buttocks and back.

FR - SQUAT

- Positionnez-vous debout sur le CLUB UP & DOWN® avec les pieds légèrement écartés.
- Si l'exercice est bien réalisé, vous ressentirez une contraction musculaire au niveau du dos, des quadriceps et du fessier.`

DU - SQUAT

- Plaats de voeten op heupbreedte in het midden van de plaat.
- De spanning moet voelbaar zijn aan de voorkant van de bovenbenen, in de bilspieren en in de rug.

SP - SQUAT

- Póngase de pie sobre el CLUB UP & DOWN® con los pies ligeramente separados.
- Si el ejercicio está bien hecho, sentirá una contracción muscular a nivel de la espalda, de los cuadriceps y de los glúteos.

GE - SQUAT

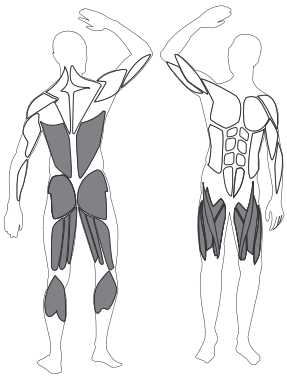
- Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen auf den CLUB UP & DOWN®.
- Bei korrekt ausgeführter Übung spüren Sie eine Muskelspannung im Rücken, in den Quadrizeps- und Gesäßmuskeln.

IT - SQUAT

- Prendete posizione sul CLUB UP & DOWN® tenendo i piedi leggermente divaricati.
- Se l'esercizio è eseguito correttamente, sentirete una contrazione muscolare a livello della schiena, dei quadricipiti e dei glutei.

RU - SQUAT

- Встаньте на тренажер CLUB UP & DOWN® раздвинув немного ноги.
- Если упражнение сделано правильно, Вы ощутите мышечное напряжение на уровне спины., квадрицепцев и мышц ягодиц.



EN - SQUAT 2

- Stand on the CLUB UP & DOWN® with your feet slightly apart.
- Keep your back straight, knees slightly bent and gently tense your leg muscles.
- You should then feel tension in your quadriceps, buttocks and back.

FR - SQUAT 2

- Positionnez-vous debout sur le CLUB UP & DOWN® avec les pieds légèrement écartés.
- Gardez le dos bien droit, fléchissez légèrement les genoux et contractez doucement vos muscles inférieurs.
- Si l'exercice est bien réalisé, vous ressentirez une contraction musculaire au niveau du dos, des quadriceps et du fessier.

DU - SQUAT 2

- Plaats de voeten op heupbreedte in het midden van de plaat.
- De knieën licht gebogen, de rug recht en het gewicht voornamelijk op de voorvoeten.
- De spanning moet voelbaar zijn aan de voorkant van de bovenbenen, in de bilspieren en in de rug.

SP - SQUAT 2

- Póngase de pie sobre el CLUB UP & DOWN® con los pies ligeramente separados.
- Mantenga la espalda bien derecha, doble ligeramente las rodillas y contraiga suavemente sus músculos inferiores.
- Si el ejercicio está bien hecho, sentirá una contracción muscular a nivel de la espalda, de los cuadriceps y de los glúteos.

GE - SQUAT 2

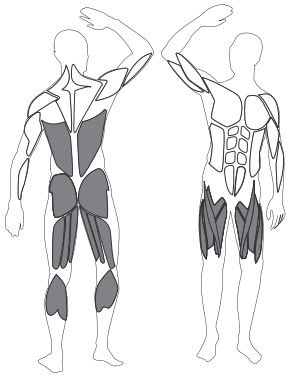
- Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen auf den CLUB UP & DOWN®.
- Halten Sie den Rücken gerade, beugen leicht die Knie und ziehen leicht die unteren Beinmuskeln an.
- Bei korrekt ausgeführter Übung spüren Sie eine Muskelspannung im Rücken, in den Quadrizeps- und Gesäßmuskeln.

IT - SQUAT 2

- Prendete posizione sul CLUB UP & DOWN® tenendo i piedi leggermente divaricati.
- Tenete la schiena ben diritta, piegate leggermente le ginocchia e contraete leggermente i muscoli inferiori.
- Se l'esercizio è eseguito correttamente, sentirete una contrazione muscolare a livello della schiena, dei quadricipiti e dei glutei.

RU - SQUAT (2)

- Встаньте на тренажер CLUB UP & DOWN® раздвинув немного ноги.
- Держите спину прямо, согните легонько колени и напрягите внешние мышцы.
- Если упражнение сделано правильно, Вы ощутите мышечное напряжение на уровне спины., квадрицепцев и мышц ягодиц.



EN - CALVES

- Stand on tiptoe in the center of the CLUB UP & DOWN®.
- Keep your back straight, your abdominal muscles tight and you will feel tension in your calf muscles.
- To vary this exercise, you may also bend your knees to 90 degrees.

FR - MOLLETS

- Positionnez-vous au milieu du CLUB UP & DOWN® sur la pointe des pieds.
- En gardant le dos bien droit et en contractant vos abdominaux, vous sentirez un effort musculaire au niveau des mollets.
- Si vous souhaitez réaliser un autre type d'exercice, il vous suffit de fléchir les genoux à 90°.

DU - KUITEN

- Ga in het midden van de plaat op de bal van de voet staan.
- De knieën licht gebogen, een rechte rug met de buik aangespannen. De spanning moet voelbaar zijn in de kuiten.
- Deze spanning kan worden gevarieerd door de knieën in een hoek ban 90 graden te brengen.

SP - PANTORRILLAS

- Póngase en el centro del CLUB UP & DOWN® en la punta de los pies.
- Mantenga la espalda bien derecha y contraiga los abdominales. Sentirá entonces un esfuerzo muscular a nivel de las pantorrillas.
- Si desea efectuar otro tipo de ejercicio, basta con doblar las rodillas a 90°.

GE - WADEN

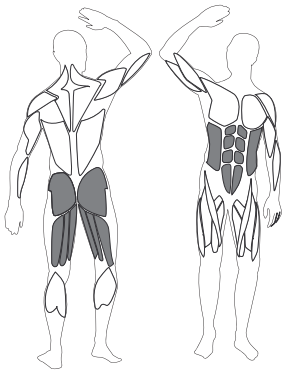
- Stellen Sie sich auf Zehenspitzen in die Mitte des CLUB UP & DOWN®.
- Halten Sie den Rücken gerade und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Sie spüren eine Muskelspannung in den Waden.
- Um diese Übung zu variieren, können Sie die Knie auch um 90° beugen.

IT - POLPACCI

- Prendete posizione nel centro del CLUB UP & DOWN® mettendovi sulla punta dei piedi.
- Mantenendo la schiena ben diritta e contraendo i muscoli addominali, sentirete uno sforzo muscolare a livello dei polpacci.
- Se desiderate eseguire un altro tipo d'esercizio, è sufficiente che piegate le ginocchia a 90°.

RU - ИКРЫ

- Встаньте по средине тренажера CLUB UP & DOWN®, на кончики пальцев ног.
- Держа спину прямо и напрягая мышцы живота, Вы ощутите напряжение на уровне икр.
- Если Вы желаете осуществить другие упражнения, необходимо согнуть колени в 90 °.



EN - PELVIS BRIDGE

- Lie down with your shoulders on the floor and your feet flat on the CLUB UP & DOWN®.
- Raise your buttocks with your knees slightly bent.
- Gently pull your heels towards your upper body by tensing the thigh and buttock muscles.

FR - EXTENSION DU BASSIN

- Couchez-vous en plaçant vos épaules sur le sol et vos pieds sur le CLUB UP & DOWN®.
- Levez votre fessier en ayant les genoux dans le prolongement de vos chevilles.
- Tirez doucement vos talons vers l'arrière en contractant les muscles des cuisses et du fessier.

DU - BEKKENBRUG

- Leg de schouders op de step en plaats de voeten op heupbreedte, plat op de plaat.
- Til het bekken op en zorg dat de knieën recht boven de enkels komen.
- Door de hakken naar het bovenlichaam te trekken zal de spanning voelbaar worden in de beenbuigers en de bilspieren.

SP - EXTENSIÓN DE LA PELVIS

- Acuéstese poniendo los hombros pegados al suelo y los pies en el CLUB UP & DOWN®.
- Levante las nalgas manteniendo las rodillas en la prolongación de los tobillos.
- Tire suavemente los talones hacia atrás contrayendo los músculos de los muslos y de los glúteos.

GE - BECKENBRÜCKE

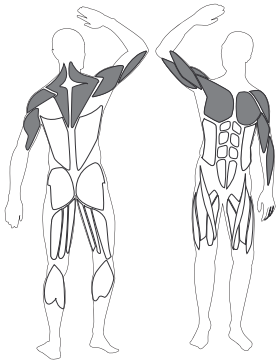
- Legen Sie sich hin mit den Schultern auf dem Boden und den Füßen auf dem CLUB UP & DOWN®.
- Heben Sie die Pobacken an, die Knie sind dabei in der Verlängerung der Knöchel.
- Ziehen Sie langsam die Fersen nach hinten, indem Sie die Oberschenkel- und Gesäßmuskeln anspannen.

IT - ESTENSIONE DEL BACINO

- Sdraiatevi con le spalle per terra e i piedi sul CLUB UP & DOWN®.
- Sollevate i glutei mantenendo le ginocchia nel senso di prolungamento delle caviglie.
- Tirate delicatamente i talloni all'indietro contraendo i muscoli delle cosce e dei glutei

RU - РАСТЯЖКА МЫШЦ ТАЗА

- Лягте так, чтобы Ваши плечи касались пола, а Ваши ноги тренажера CLUB UP & DOWN®.
- Поднимите ягодицы, слегка согнув ноги в коленях.
- Тихонько потяните пятки назад, напрягая мышцы бедер и ягодиц.



EN - SHOULDER & NECK RELAXATION

- Kneel down in front of the CLUB UP & DOWN® and place your hands on the platform with your arms outstretched.
- Keep your back and neck straight.
- Swing you upper body backwards while resting your arms on the platform.
- This exercise helps to relax muscles of your neck and shoulders.

FR - RELAXATION DES ÉPAULES ET DE LA NUQUE

- Agenouillez-vous devant le CLUB UP & DOWN® en tendant les bras et en posant les mains sur la plate forme.
- Positionnez votre dos à l'horizontal avec votre nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Amenez le haut de votre corps vers l'arrière
- Abaissez les avant-bras sur la plate forme.
- Le but de cet exercice a pour objectif de détendre les trapèzes.

DU - SCHOUDER EN NEKONTSPANNING

- Op de knieën voor de plaat plaatsnemen en de handen met gestrekte armen op de plaat leggen.
- Hou de rug en nek recht, verdeel het gewicht gelijk over de armen en hang lichtjes naar achteren.
- De ontspanning moet in nek en schouders optreden.
- Eventueel de armen buigen en de onderarmen op de plaat

SP - RELAJACIÓN DE LOS HOMBROS Y DE LA NUCA

- Arrodíllese delante del CLUB UP & DOWN® alargando los brazos y poniendo las manos sobre la plataforma.
- Ponga la espalda a la horizontal con la nuca en la prolongación de la columna vertebral.
- Lleve la parte de arriba del cuerpo hacia atrás.
- Baje los antebrazos sobre la plataforma.
- Este ejercicio tiene como finalidad relajar los trapecios.

GE - ENTSPANNEN DER SCHULTERN UND DES NACKENS

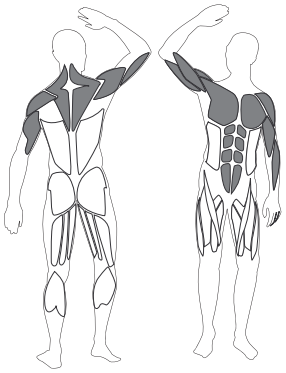
- Knien Sie sich vor den CLUB UP & DOWN®, strecken Sie die Arme und legen die Hände auf die Plattform.
- Rücken und Nacken sind gerade, der Nacken befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- Führen Sie den Oberkörper nach hinten, während die Arme auf der Plattform bleiben.
- Diese Übung entspannt die Nacken- und Schulternmuskeln.

IT - RILASSAMENTO DELLE SPALLE E DELLA NUCA

- Inginocchiatevi davanti al CLUB UP & DOWN® stendendo le braccia e appoggiando le mani sulla piattaforma.
- Mettete la schiena in orizzontale con la nuca nel senso di prolungamento della colonna vertebrale.
- Sposate all'indietro la parte alta del corpo.
- Abbassate gli avambracci sulla piattaforma.
- Lo scopo di questo esercizio consiste nel distendere i trapezi.

RU - РАССЛАБЛЕНИЕ ПЛЕЧ И ЗАТЫЛКА

- Встаньте на колени перед CLUB UP & DOWN®, вытянув руки и положив ладони на платформу.
- Приведите спину в прямое горизонтальное положение так чтобы затылок являлся продолжением позвоночника.
- Потяните вперед верхнюю часть тела
- Опустите предплечья на платформу.
- Цель этого упражнения – расслабление трапециевидных мышц.



EN - PUSH UP

- Kneel down in front of the CLUB UP & DOWN®.
- Place your hands on the platform shoulder-width apart, fingers to fingers.
- With your back straight and abdominal muscles tight, push your chest up from the platform.
- This exercise aims to strengthen your chest, shoulder muscles an triceps.
- You may also perform the same exercise with your legs stretched

FR - POMPAGES POSITION ÉCARTÉE

- Agenouillez-vous devant le CLUB UP & DOWN®
- Placez vos mains sur la plate forme en les espaçant et en les dirigeant vers l'intérieur.
- Le dos bien droit et les abdominaux contractés, écartez-vous de la plate forme en effectuant un mouvement de répulsion.
- L'objectif principal de cet exercice est de tonifier les pectoraux, les triceps et les muscles supérieurs du dos.
- Vous pouvez également réaliser cet exercice avec les jambes tendues.

DU - POMPEN

- Ga op de knieën voor de plaat zitten en plaats de handen, met de vingers naar binnen, op schouderbreedte op de plaat.
- De borst boven de handen brengen, de buikspieren aanspannen, maar de rug recht houden.
- De spanning moet voelbaar zijn aan de voorkant de schouders, de borst en de triceps (achterkant bovenarmen).
- De oefening kan worden verzwaard door de benen en knieën te strekken, de handen tegen elkaar aan te plaatsen of de oefening verend dynamisch uit te voeren.

SP - "LAGARTIJA" POSICIÓN ALEJADA

- De rodillas delante del CLUB UP & DOWN®, ponga las manos encima de la plataforma alejándolas y dirigiéndolas hacia el interior.
- La espalda bien derecha y los abdominales contraídos, aléjese de la plataforma efectuando un movimiento de repulsión.
- El objetivo principal de este ejercicio es tonificar los pectorales, los tríceps y los músculos superiores de la espalda.
- Puede también realizar este ejercicio con las piernas estiradas

GE - LIEGESTÜTZEN

- Knien Sie sich vor den CLUB UP & DOWN®.
- Legen Sie die Hände in Schulterbreite auf die Plattform, die Finger zeigen zur Mitte.
- Rücken in gerader Haltung, Bauch einziehen, heben Sie den Oberkörper durch Abstoßen nach oben.
- Diese Übung stärkt vor allem die Brustmuskeln, die Schultermuskeln und die oberen Rückenmuskeln.
- können die gleiche Übung mit gestreckten Beinen ausführen.

IT - FLESSIONI IN POSIZIONE DIVARICATA

- Inginocchiatevi davanti al CLUB UP & DOWN®
- Appoggiate le mani sulla piattaforma divaricandole e rivolte verso l'interno.
- Con la schiena ben diritta e gli addominali contratti, allontanatevi dalla piattaforma eseguendo un movimento d'arretramento.
- L'obiettivo di questo esercizio consiste nel tonificare i pettorali, i tricipiti e i muscoli superiori della schiena.
- Potete anche eseguire questo esercizio con le gambe diritte.

RU - ОТЖИМАНИЕ В РАССТАВЛЕННОМ ПОЛОЖЕНИИ

- Встаньте на колени перед CLUB UP & DOWN®
- Поставьте ладони на платформу, расставив их и направляя их вовнутрь.
- Держа прямую спину и сокращая мышцы живота, отодвиньтесь от платформы, выполняя отталкивание.
- Главная задача этого упражнения – укрепление высших спинных мускулов.
- Вы также можете выполнить это упражнение с вытянутыми ногами.